

practic

JENNIFER BAWDEN

Ghidul femeii independente



Întâi o viață
proprie, pe urmă
un bărbat

HUMANITAS

Jennifer Bawden
Ghidul femeii independente

Traducere Corneanu Sorana
Coperta Dumitru Gabi

Editura Humanitas 2006
ISBN-10: 9735014386
ISBN-13: 978 - 9735014384

Nimic nu e mai atrăgător în ochii bărbaților decât o femeie care știe cine este și ce vrea – o femeie având o viață a ei și capabilă să-l aleagă ea însăși pe cel cu care o va împărți.

Fără s-o spună explicit, Jennifer Bawden polemizează cu autoarele Regulilor seducției (seria Humanitas Practic), sfătuindu-te să renunți la atitudinea pasivă tradițională și să devii o femeie independentă și „proactivă”. Vei afla din acest ghid cum să-ți creezi un stil de viață care să te împlinească și să-ți permită să te bucuri de existență; cum să faci diferența între un „potențial viitor soț” și un simplu „băiat drăguț”; cum să eviți anumite tipuri de bărbați; cum să întâlnești bărbatul potrivit și cum să-l abordezi; cum să te porți la prima întâlnire și după aceea, pe măsură ce relația ta de cuplu progresează.

Partea întâi

Întâi o viață proprie

CAPITOL I

FII STĂPÂNĂ PE VIAȚA TA

Înainte de-a începe să-ți bați capul cu ce ai de făcut ca să găsești un bărbat, încearcă să te concentrezi asupra scopurilor și prietenilor tale. Gândește-te la cuplurile pe care le admiri cel mai mult, la felul în care cei doi par să se ajute și să se prețuiască unul pe altul. Foarte probabil că au interese și ambiții comune. Multe femei își irosesc timpul cu un partener nepotrivit din nevoia disperată de cuplu. Deseori ele confundă un simplu sentiment de apropiere cu adevărata dragoste. Dacă ești însă o femeie mulțumită și fericită cu propria viață, vei atrage bărbați de valoare care împărtășesc aceleași interese. Vei intra într-o relație de cuplu ca o femeie stăpână pe propria-i viață, și nu ca una înspăimântată de pustiul din jurul ei.

Când am ajuns în New York, nu aveam decât strictul necesar: doi prieteni, un pat pliant împrumutat de la ei pentru o lună și o diplomă de colegiu. Știam că, pentru a-mi crea și menține o situație solidă în acest oraș, trebuie să fiu puternică și extrem de disciplinată. Mai știam și că nu voiam ca la un moment dat, peste ani de zile, să ajung să-mi spun: «Asta nu-i

viața pe care mi-o doream. Nu asta visam să fiu.» Naivă și idealistă, eram hotărâtă să-mi împlinesc visurile și, într-un fel sau altul, să las o urmă în orașul acela.

Iată cei opt pași pe care i-am făcut către o viață nouă din care n-au lipsit aventura, succesul și sentimentul împlinirii.

Pasul 1: conturează-ți un plan de viață

Fixarea unui scop – să știi exact ceea ce vrei – este esențială pentru a pune temelii unei construcții solide. La început, timp de câteva luni, am bătut orașul fără țință, copleșită de minunățiile și posibilitățile pe care le oferea. Totul se întâmpla atât de rapid încât nu reușeam decât să reacționez la stimuli, fără să mă gândesc la felul cum îmi împărțeam timpul. Aveam nevoie de un plan. M-am gândit că, așa cum în marile companii există oameni care elaborează planuri de afaceri, n-ar fi rău să-mi construiesc și eu unul. Ce să fac mai întâi? Cum să dau mai mult sens vieții mele? M-am gândit cu seriozitate la ceea ce așteptam eu de la viață. Bani? Influență? Distracție? Mai multă dragoste și înțelegere? Copii? Care era misiunea mea? Dacă cineva m-ar fi întrebat cine sunt, ce i-aș fi spus? Care era pasiunea vieții mele? Privind în urmă, ce voi fi dorit să văd că am realizat? Încercarea de a răspunde la aceste întrebări m-a motivat puternic să caut ținta vieții mele. Simpla notare a lor pe o foaie de hârtie m-a ajutat să-mi adun gândurile mai bine. A ști pe ce drum vrei s-o apuci este esențial pentru a ajunge în final la destinație.

Fă-ți tu însăși o listă de scopuri... întreabă-te care e lucrul

pe care ai vrut dintotdeauna să-l faci, ce ți-ar plăcea să înveți, cine visezi să fii? Ascultă-ți cele mai ascunse dorințe, îndrăznește să-ți exprimi unicitatea. Vrei să-ți continui studiile? Ți-ai dorit dintotdeauna să cânti la pian sau să devii o cântăreață profesionistă?

Ai vrea să înveți să vorbești franțuzește? Sau poate visezi să faci alpinism? Ține minte: nimic nu e atât de excentric pe cât pare – scrie absolut totul pe foaia de hârtie. Adu-ți aminte de zilele de școală. Care era materia ta preferată? La ce erai cea mai bună? Întreabă-ți și prietenii sau rudele, vorbește cu foștii profesori, încearcă să dai atenție sfaturilor, indiferent de unde ar veni.

Pasul următor este să împarți lista în două. Mai întâi, fii realistă și pune la un loc lucrurile pe care le crezi realizabile, apoi separă-le în obiective pe termen scurt și lung. Ai ajuns astfel la un «program de viață» care te va ghida de-acum înainte. Pe a doua listă trece tot ceea ce ți se pare «o nebunie» – aceasta va fi «lista fanteziilor». Nu arunca bucățile astea de hârtie: în scurt timp vei ajunge să-ți atingi scopurile și-ți vei da seama că fanteziile sunt mai accesibile decât ți-ai imaginat. Nu de puține ori ți se va întâmpla să iei în serios proiecte în care la început ai investit doar pasiune, nu și încredere.

Un program de viață stabilește scopurile, visele, ambițiile vieții tale. Iată cum ar putea suna:

Să alerg într-o probă de maraton.

Să vizitez Australia.

Să-mi cumpăr un apartament.

Să învăț spaniola.

Să merg regulat la înot.

Să scriu o carte.

Să iau lecții de gătit.

Să învăț să cânt la pian.

Faptul că mi-am trecut obiectivele pe o listă a fost unul dintre cele mai profitabile exerciții pe care le-am făcut vreodată. M-a ajutat să văd mai clar drumul și sensul vieții mele. O astfel de listă trebuie însă reexaminată și revizuită pe parcurs, fie pentru a te ajuta să-ți reamintești ceea ce ți-ai propus, fie pentru a fi modificată pe măsură ce-ți schimbi obiectivele. Dacă simți că nu faci față, încearcă să faci o listă de obiective pe termen scurt și concentrează-te o vreme doar asupra lor.

Pasul 2: organizează-te

Am trecut prin multe chinuri până să-mi dau seama că fără organizare viața nu poate fi decât haotică. Însă până să mă hotărăsc să fac ceva, am văzut cum ocazii importante s-au dus pe apa sâmbetei. O imensă parte din energia mea s-a cheltuit pe eforturile de-a naviga prin haos în loc să se concentreze asupra scopurilor și priorităților. Cel mai jenant moment de care am avut parte din cauza zăpăcelii a fost acela când, pregătindu-mă pentru vizita unui bărbat la o anumită oră, soneria s-a auzit cu o jumătate de ceas mai devreme: nu era persoana pe care o așteptam! Îmi programasem fără să-mi dau seama două întâlniri pentru aceeași seară. Înnebunită, l-

am sunat pe celălalt ca să salvez situația. Plecase deja de la birou și se îndrepta spre mine. Mi-a stat inima-n loc. Și arunci m-am hotărât să duc lucrurile până la capăt. Când i-am avut pe amândoi în casă, i-am rugat să se așeze și le-am spus: «Sunt sigură că vă întrebați cum se face că sunteți amândoi aici și de ce trebuie să fiți puși într-o situație neplăcută, dar vă asigur că eu însămi sunt mai încurcată decât sunteți voi doi la un loc.» Le-am spus apoi adevărul, cerându-mi mii de scuze. Au dovedit și unul și celălalt un mare simț al umorului și au propus să ieșim toți trei în oraș. Asta s-a întâmplat cu mulți ani în urmă, iar astăzi, când suntem cu toții prieteni, încă ne mai distrează să ne reamintim seara aceea. Învăță și tu din greșelile mele: te va ajuta să rămâi cu capul limpede.

—□ Fă-ți flistă cu ce ai de făcut.

Ține-o la îndemână și adaugă mereu ce apare nou. Când ai rezolvat un lucru, șterge cu o linie. *Un cod al culorilor e întotdeauna eficient.* De exemplu, subliniază cu negru ce ai de făcut luni. Apoi, la sfârșitul zilei, subliniază cu roșu ce ți-ai propus pentru marți. Rezervă-ți o rubrică în care să notezi ce telefoane ai de dat. Încearcă să scrii cât mai ordonat posibil. În fiecare duminică eu îmi refac lista, așa că-mi este întotdeauna clar ce am de făcut în săptămâna care urmează.

—□ Fă-ți o mini «Pagini aurii» personală.

Eu am o întreagă comoară de informații utile la sfârșitul carnetului de telefoane: secțiuni pentru hoteluri, restaurante, cluburi de dans, locuri pe care aș vrea să le vizitez, trupe de

teatru itinerante, pianiști, fotomate, galerii de artă etc. De-a lungul anilor, listă a devenit impresionantă.

—□ Stabilește-ți prioritățile.

Rezervă-ți timp pentru a sorta toate hârtiile și hârtiuțele care s-au adunat vraf. *Aranjează-le în trei categorii: «urgente», «de rezolvat curând», «pot să mai aștepte».* Pe ultimele două pune-le undeva la îndemână, însă așază «urgentele» la vedere pe birou. În fiecare săptămâna, aleg proiectele cele mai importante și le trec pe lista cu «de făcut»; încerc apoi să rezolv cât mai multe dintre ele.

—□ Economisește timpul.

Încearcă să faci toate cumpărăturile obișnuite într-o singură zi a săptămân sau cere ajutorul prietenilor pentru corvezile casei urmărind să le ajuți și tu la ale lor). Dacă-ți poți permite sau angajează pe cineva care să te scutească de o parte din alergatura așa încât să te poți concentra asupra listei cu trebuinte.

—□ Ordonează-te.

Sunt unele lucruri pe care nu-mi place de fel să le fac sau mă plictisesc de moarte cum ar fi completarea cecurilor și îndosărierea chitanțelor. Când poți înviorez aceste momente de rutină urmărind simultan la televizor programele mele preferate sau ascultând muzică bună. Sortează hârtiile adunate și aruncă tot ce nu-ți mai folosește. Un spațiu ordonat îți dă o senzație de liniște și încredere.

Pasul 3: cunoașterea înseamnă putere

E foarte bine să ai obiective, dar dacă nu știi cum să ajungi la ele prea departe nu poți merge. Începe prin a afla cât mai mult despre zonele pe care vrei să le explorezi.

- Folosește Internetul, revistele sau cărțile legate de subiect.

- Stai de vorbă cu cât mai multe persoane implicate în activitățile care te preocupă.

- Cere sfatul unor profesori sau specialiști din domeniile respective.

- Pune întrebări. Vei găsi destui oameni dornici să te sfătuiască.

- Ascultă sugestiile critice, însă nu lăsa pe nimeni să te descurajeze. Odată, cineva mi-a spus: «Las-o baltă. E mult prea greu să devii creatoare de modă.» Deloc impresionată de asemenea avertismente, am căutat compania oamenilor cu o gândire pozitivă, al căror exemplu îl puteam urmă: cei care se concentrau asupra propriilor obiective și erau dispuși să mă încurajeze și pe mine în ceea ce-mi propusesem.

- Interesează-te de programe de pregătire și de posibilitățile de sprijin financiar, care, cu puțină perseverență, pot fi găsite în orice domeniu. Cursurile nu sunt făcute să-ți umple timpul în așteptarea căsătoriei. Dimpotrivă, prin ele vei pune bazele unei vieți mai complete.

Când îți stabilești obiective, închipuiește-ți că plantezi o

grădină. Va fi nevoie de timp ca sămânța pusă în pământ să încolțască, începe să plantezi sămânța vieții tale! Lumea îți oferă o mulțime de posibilități. Nu trebuie decât să le studiezi să le alegi pe cele interesante și să le transformi în realitate.

Pasul 4: Ai încredere în instinctele tale

Dacă poți visa ceva, acel ceva poate deveni realitate...

Walt Disney

În cazul lui Kathy, o artistă foarte talentată, propriile poduri s-au dovedit a fi cel mai mare dușman al ei, îndoielile și piedicile erau mai mult imaginate decât reale. La un moment dat a încetat să se mai încreadă în vocea conștiinței care-i spunea: «Nu ești în stare de așa ceva! O expoziție? Da? Hai, las-o baltă!», dându-și seama că-și singura bețe-n roate. «Mă săturasem să mă simt o ratată. Într-un târziu am realizat că aveam și eu dreptul ca toată lumea, să arăt ce pot.» S-a hotărât să se stăpânească și să-și transforme pornirile negativiste în gânduri pozitive. «În fiecare seară înainte de culcare și în fiecare dimineață când mă trezeam, îmi repetam de zece ori „Sunt o artistă”. Vocea obișnuinței nu se lăsa și-mi spunea: „nu e nimic de capul tău”. Dar m-am încăpățânat se contrazic.»

Kathy a avut nevoie de multă concentrare și voință să se observe în momentele de negativism. «La început a fost foarte greu să văd partea bună a lucrurilor; curând însă, a devenit ceva firesc.» Kathy a fost propria ei de putere și și-a

descoperit singură potențialul. A să-și depășească demoralizarea și să intre în contact pasiunea și resursele ei de încredere în sine. «Credeam fiind abia la începutul carierei, nu eram destul de pregătită pentru a-mi expune vreo lucrare, ca să nu mai vorbesc de o expoziție întreagă.» A început să-și scrie într-un carnet convingerile negative, pe care le relua la sfârșitul fiecărei săptămâni, moment în care se întreba: «De unde mi-a venit și gândul ăsta? Cum să fac să-l schimb?» La capătul a doua luni, tuturor cunoscuților le-a fost clar că se întâmplase ceva cu ea. Kathy își prezentase deja diapozitivele lucrărilor și semnase un contract cu o galerie de artă dintre cele mai vestite în oraș. «Singura mea problemă era că nu avusesem destulă încredere în munca mea.»

Imaginează-ți că ajungi să-ți atingi scopul. Cum te-ai simți? În ce fel ți-ar transforma viața? Ține minte această imagine și convinge-te că ea poate deveni realitate. Nu lăsa pe nimeni – și mai ales pe tine însăși – să te oprească. Nici nu-ți trece prin cap până unde poți ajunge și câte poți realiza! Aproape orice este posibil. Nu trebuie decât să crezi n tine.

Cel mai mare vis al meu a fost să cânt, în vremea adolescenței, când căutam aprobarea celorlalți, m-au descuiat criticile unor prieteni. Remărcele lor cinice mi-au ascuțit ambiția și încrederea în potențialul meu. De teamă ca nu aveam să-mi împlinesc niciodată visul, am renunțat. Mai târziu, când am căpătat mai multă încredere în posibilitățile mele, m-am apucat și de lecții de canto. Vechile obiecții, cu care mă obișnuisem cu ani în urmă, au reapărut, venind acum de la mine însămi; când mi-am dat seama ce se întâmpla, am

schimbat placa, spunându-mi: «Am o voce minunată.» Din acel moment, după ore și ore de exercițiu, vocea mi s-a îmbunătățit în mod spectaculos. Încrederea în potențialul meu a fost esențială.

Pasul 5: concentrează-te

Acum, când ți-ai identificat obiectivele personale și ai scăpat de lucrurile inutile pentru care iroseai timp și energie, a venit vremea să faci o schimbare. Exersează-ți voința. Creează-ți o imagine a ceea ce vrei să ți se întâmple și nu te lăsa până nu devine realitate. Dacă ai timp să te uiți la televizor sau să te învârți în jurul telefonului așteptând să te sune un bărbat, înseamnă că ai și timp să te apuci de treabă în vederea îndeplinirii scopurilor tale.

Știam că dacă vreau să-mi fac o carieră în New York, oraș recunoscut pentru spiritul lui competitiv, trebuia să fac tot efortul de care eram capabilă. Asta a însemnat studiu și documentare de dimineață până seara, în fiecare zi. A însemnat să renunț la unele petreceri, cunoștințe sau distracții (precum televizorul), care mă împiedicau să mă concentrez pe deplin asupra scopului meu. A însemnat mai ales o organizare severă, realizarea fiecărui lucru, pas cu pas, la timpul său. Zi de zi mă apropiam astfel mai mult de țelul final. O prietenă, medic de meserie, mi-a spus odată că-și dorea să scrie o carte, dar că programul încărcat nu-i îngăduia să se concentreze asupra acestui vis. I-am sugerat ca, în loc să se gândească la

toată cartea, să-și propună pur și simplu să scrie câte o pagină pe zi. În nouă luni, cartea era gata! N-a fost nevoie decât de un mic efort susținut și eficient.

Pasul 6: treci la acțiune

O altă prietenă de-a mea îmi spunea odată: «în fiecare zi, sora mea nu face decât să vorbească de proiecte și visuri, însă în fiecare zi repetă aceeași rutină: serviciu, casă, masă, televizor, culcare.» Stând acasă și trăncănind nu vei ajunge nicăieri. Dar dacă faci câte un mic pas în fiecare zi, vei reuși la un moment dat să realizezi tot ce ți-ai dorit – să cânti, să desenezi sau orice altceva. Micile eforturi susținute aduc cu timpul marile schimbări. Trecând la acțiune îți vei schimba cu siguranță viața.

Nu aveam de gând să las lucrurile la voia întâmplării. Știam că trebuia să ies în arenă ca să se întâmple ceva, ca să mă afirm în această lume. Nu te da în lături de la inițiative îndrăznește și înaintează mereu către scopurile de pe propria ta lista. Evident că asta înseamnă să renunți la confortul obișnuit pentru ați largi orizontul, însă rezultatele te vor rasplăti însutit!

Începe prin ați descompune scopurile în mici pași succesivi concentrează-te asupra fiecăruia pe rând. Iată pașii pe care i-am urmat eu cu gândul de a deveni creatoare de

moda.

- Învăță design-ul vestimentar: tipare, drapaj, desen
- Cercetează în amănunt piața vestimentară.
- Angajează-te la o casă de modă ca asistent de designer.
- Creează-ți propria linie.
- Prezintă-ți creațiile unor magazine de primă mână (mi-am făcut lista magazinelor)
- Arată-le editorilor revistelor de modă importante.

Pentru a realiza viitorul la care visezi, uită-te la lista de obiective în fiecare zi (poți încerca s-o lipești pe oglinda scrisă frumos, cu litere mari!) și îndeplinește mereu câteva care te apropie de unul dintre scopuri. Întreabă-te” Ce urmează să fac astăzi?” Fă-ți rost de materialele necesare

Cumpără-ți ghiduri, manuale, casetele și cărțile de învățat franceza fără profesor, înscrie-te la lecțiile de călărie.

Cumpără-ți echipamentul de gimnastică – ce mai aștepti? Nu îngădui niciun timp mort. Înaintează în fiecare zi câte puțin și, într-un an sau doi, uitându-te înapoi, vei vedea câte ai realizat multe. Vei vedea că ai învățat și că te-ai maturizat. Orice s-ar întâmpla, ești în câștig. Chiar dacă încă ai atins scopurile, te vei afla deja la mare distanță de punctul de la care ai pornit. Iar călătoria va fi fost plăcută, deschizătoare de drumuri.

Pentru început, pune-ți muzica ta preferată, ca să te topire, apoi ia-ți un angajament: «Astăzi am să mă scutur f ți-am să fac primii pași spre o viață nouă.» în momentul în care vei începe să te ocupi de viața pe care ai, și ți-ai ales-o, te vei

simți automat mai bine. Nu e posibilul – hrănește-te cu el!

Pasul 7: adună în jur oameni cu gândire pozitivă

A fi nimeni altui decât tu însuși într-o lume care încearcă din răputeri, zi și noapte, să te treacă la categoria «și ceilalți» înseamnă a duce cea mai cruntă luptă care îi este dată ființei umane – o luptă care nu încetează niciodată.

E. E. Cummings

O dată ce ai căpătat încredere în propriile forțe, trebuie să te înconjuri de oameni care gândesc ei înșiși pozitiv și sunt în stare să te ajute și să te încurajeze. Nu ai nevoie de pesimismul gratuit al familiei, prietenilor sau iubiților care nu cred în potențialul tău. Închipuiește-ți cât de mult ți-ar prii în aventura ta compania unor oameni optimiști. Ține minte că unii dintre prietenii sau membrii familiei se vor simți amenințați de noua ta atitudine. Privindu-i, își vor da seama că nu progresează deloc în propria lor viață. Ideile noi și inițiativele tale presupun tot felul de schimbări, și asta poate fi de-a dreptul înspăimântător pentru cei neobișnuiți cu așa ceva. Ferește-te de sfaturile Conservatoare ale ”bătrânilor” bine-intenționați. Se prea poate ca ei să nu creadă că-ți vei realiza visurile și, temerile că vei suferi în urma eșecului, să încerce să te facă să te răzgândești. Ascultă ce au de zis, însă încrede-te în vocea inimii tale. Alege ce ți se pare de luat în seamă din vorbele lor, dar întoarce-te întotdeauna la ceea ce ai

decis în adâncul sufletului că este bine pentru tine însăși.

E greu să ignori astfel de voci negative pentru că am fost cu toții învățați să ținem cont de ce spun ceilalți. Așa că-i ascultăm și credem în pesimismul lor. Unele păreri pot fi justificate; însă multe altele îți pot tăia definitiv aripile. Astfel de reticențe dezvăluie cel mai adesea limitele celorlalți, și nu pe ale tale. Inadecvați sunt cei ce le rostesc, nu tu. Uită-te bine la oamenii din jurul tău. Te influențează negativ sau, dimpotrivă, îți oferă sfaturi pozitive și încurajare? Cu riscul să-i jignești, ar trebui să le spui: «Am hotărât să-mi schimb viața, așa că am nevoie de încredere și de ajutor.» Nu-i lăsa să-ți mutilizeze ideile și visurile. E greu să perseverezi pe un drum chiar și fără cei care-ți pun bețen roate. Nu le va fi pe plac, dar trebuie să fii tranșantă: «Ajutați-mă și priviți lucrurile cu optimism, fiindcă m-am hotărât să am de-a face doar cu astfel de oameni.» Și apoi vezi-ți de drumul tău. În cazul cel mai bun, își vor schimba părerile. Între timp, transformă scepticismul și pesimismul într-o sursă de inspirație. Arată-le ce poți!

Când am plecat din Toronto, bunica mea din partea tatălui (care de altminteri mi-e dragă și care mi-a vrut întotdeauna binele) s-a simțit obligată să mă avertizeze: «Te porți de parcă ai fi Alice în Țara minunilor. Dacă tu crezi că se va găsi cineva să-ți cumpere rochiile în New York, înseamnă că nu ești în toate mințile!» Peste patru ani, modelele mele apăreau pe copertele a șase ediții din Cosmopolitan și în vitrinele firmei Bergdorf Goodman de pe Fifth Avenue. Așa că iată răspunsul pe care-l dau cârcotașilor: «Dacă voi aveți impresia că nu sunteți în stare, nu înseamnă că eu n-am să

reuşesc!» I-am spus bunicii mele că dacă n-are încredere în mine voi înceta să-i mai povestesc ce am de gând să fac. I-am explicat că aveam nevoie de toată puterea şi încurajarea din lume ca să reuşesc. Începând cu acel moment, am avut parte de respectul şi sprijinul ei. O iubeam, însă după ce i-am spus că nu-i accept pesimismul a învăţat să-şi păstreze pentru sine obiecţiile. În loc să mă priponească, m-a lăsat să-mi urmez liberă calea.

Ți-a spus vreodată cineva că nu ești tu buricul pământului? Ți s-a spus că nu e cazul să vrei luna de pe cer ori să-ți închipui că poți răsturna pământul? Refuză să-i crezi. Ține-te tare pe poziție și nu da voie nimănui (inclusiv ție însăși) să te oprească. Nu lăsa ca frica sau ideile altcuiva să te abată de la credința că ești o învingătoare. Dacă ții ascuns ceea ce vrei doar pentru că nu e pe placul familiei, prietenilor sau partenerului, nu te vei simți niciodată împlinită, într-o relație sănătoasă, oamenii se simt îndreptățiți să-și urmărească propriile scopuri. Nu te speria la gândul că succesul tău îi va intimida pe cei din jur. Mai degrabă vor căuta să-ți fie în preajmă dacă ceea ce faci este interesant și neobișnuit. Evoluția e întotdeauna mai spectaculoasă decât stagnarea. Ridică-te deasupra evenimentelor și controlează-le. Îți stă în puteri!

Pasul 8: bucură-te de drumul pe care-l parcurgi

A te bucura de peisajul ce ți se oferă în fiecare moment al urcușului este la fel de important ca a ajunge în vârf și a simți

entuziasmul scopului atins. Trăiește-ți visul. Fii mândră și fericită că faci ceea ce ai hotărât. Realizează bucuria simplei înaintări pe drumul propus. Nu amâna fericirea pentru momentul când scopul va fi atins.

Am auzit multe femei plângându-se: «Am obosit de atâta muncă. Nu mai vreau decât să-mi găsesc un bărbat, să mă mărit și să mă așez la casa mea.» Pare o soluție logică, însă dacă acestor femei le-ar plăcea cu adevărat ceea ce fac nu s-ar mai simți obosite. S-ar trezi în fiecare dimineață cu sentimentul că viața merită trăită. În loc să aștepti bărbatul care să te scutească de muncă, găsește-ți o meserie care să te pasioneze. Sau măcar încearcă să afli care latură a meseriei tale te poate inspira.

Rezistă impulsului de-a spune: «Doar n-o să m-apuc să-mi schimb meseria!» O ocupație de care ți-e silă și care nu-ți deschide nicio perspectivă nu te va duce nicăieri. Nu poți da ce ai mai bun făcând ceva în care nu crezi. Și e o prostie să duci în spinare un lucru pe care-l urăști. Nu accepta o asemenea viață! Cine ți-a spus că te-ai născut ca să suferi?

Năzuințele tale cele mai adânci nu se pot realiza decât dacă îți urmărești – și îți îndeplinești – scopurile. Dacă nu-ți poți schimba meseria, asigură-te că îți umpli restul vieții cu lucruri pe care să le faci cu plăcere și care îți oferă satisfacții. Ne irosim prea mult timp – mai mult decât ar fi nevoie sau decât se așteaptă de la noi – întorcând pe toate fețele obiectiile celorlalți. Încearcă să menții un echilibru și nu lăsa ca o meserie neinteresantă să-ți strice bucuria vieții. Învață să trăiești și pentru altceva decât salariul lunar. Sentimentul că

faci ceea ce-ți place este, în sine, o mare împlinire. Sufletul tău merită să fie hrănit.

Indiferent dacă ești singură sau ai o căsătorie fericită (ori nefericită), esențial este să te decizi asupra unei vieți și a unei meserii de care să te bucuri. Oricât de legată te simți de slujba sau de viața ta actuală, gândește-te că ești doar la un pas de calea spre un țel incitant. De îndată ce vei reuși să dărâmi barierele mentale care te țin pe loc și vei face primii pași către ceva nou, îți vei descoperi tot felul de resurse pe care le ignori.

CE FACEM CU DIFICULTĂȚILE

Nimeni nu poate pretinde că totul va merge ca pe roate. M-am confruntat și eu cu o mulțime de opreliști. Au fost chiar momente când eram gata să renunț. Am depășit aceste momente de slăbiciune prin câteva strategii pe care le voi prezenta mai jos ca cinci pași ajutători. Datorită lor am reușit să mă mențin în cursă și să înving dificultățile. A ști cum să înfrunți și să depășești obstacolele este, până la urmă, elementul fundamental în obținerea succesului. De multe ori opreliștile m-au adus, în final, mai aproape de țelul spre care pornisem. Mai presus de orice, nu uita că forța de care ai nevoie vine din tine însăși.

—□ Pasul 1: schimbă-ți atitudinea.

Viața va fi întotdeauna plină de dificultăți. Poți da peste obstacole mărunte sau te poți izbi de probleme cât casa.

Încearcă să privești atât zilele bune și fericite, cât și pe cele negre și frustrante ca pe niște simple lecții la școala vieții. Viața nu-și oprește cursul, iar problemele sunt parte a existenței noastre de zi cu zi. E un lucru ce trebuie înțeles și acceptat. Vei vedea atunci în scopurile fixate un fel de piese de puzzle pe care trebuie să le aranjezi cum trebuie. Ideea de joc și de competiție transformă viața în ceva amuzant. Apar dificultăți? – nicio problemă! Așteaptă-le. Fii convinsă că le poți rezolva, schimba, adapta, depăși.

Nu-ți îngădui să rămâi înțepenită într-o mentalitate de genul «biata de mine». Mulțumirea vine odată cu abilitatea de a trece peste hopuri cu ușurința cu care mergi pe drum drept. Salută neprevăzutul: «A, încă un hop; te așteptam, drăguțule!» Poți găsi deseori soluții doar păstrându-ți calmul în mijlocul haosului. Cu o astfel de atitudine, nu vei mai spune: «Totul e împotriva mea», ci vei afirma cu mândrie: «Azi am avut cinci probleme. Am rezolvat patru, mâine mă voi ocupa de a cincea, iar asta mă va aduce și mai aproape de scopul meu.» Adevăratul succes înseamnă acumularea de mici victorii în înfruntările de zi cu zi.

Nu se știe cum, Joanei îi intrase în cap ideea că viața trebuie să fie cu scări Inventă în fiecare săptămână câte o scuză pentru a-și imina fericirea. «De mi-ar veni transferul ăla odată! As scăpa și de slujba asta, și de toți nenorociții de la birou viața mi s-ar simplifica și aș fi și eu fericită.» Dar nimeri nu e scutit de probleme. Sunt și ele o parte a vieții noastre. «Dacă aș avea bani, aș fi fericită.» Și totuși, există mulți oameni bogați și nefericiți. «Dacă m-aș mărita, mi-ar fi mult

mai bine.» Fals! Fericirea nu stă în obținerea de trăiri sau de persoane, ea vine din interior. Marea reușita de viață a Joannei nu au fost nici banii câștigați, nici binarul cu care s-a căsătorit, ci felul în care s-a maturizat să știut să învețe din experiențele ei.

Fiecare eșec ne învățat mult mai mult decât succesele. Când încercam și-mi prezint rochiile în reviste, m-am izbit de reticențe... Erau mii de creatori tineri și doar un spațiu limitat de prezentare grafică. Prietenii mei cumpărau și purtau hainele create de mine, așa că, dacă reușeam să-mi fac publicitate, eram sigură de succes. Nu aveam nici cea mai mică intenție să renunț; știam că aveam să răzlesc cumva. M-am interesat și am aflat că fotografiile aveau cuvânt greu de spus în luarea deciziilor, astfel că, după ce m-am lămurit ce tip de poze vor, hainele mele au apărut pe copertele revistelor. Orice greșală sau refuz îți desninde ochii. Dacă înțelegi ce nu e în regulă, înțelegi și ce ai de făcut.

—□ **Pasul 2: concentrează-te asupra soluțiilor.**

Niciodată nu vei rezolva ceva înainte de ceasul morții. E ca atunci când nu-ți găsești cheile: nu se poate să nu apară, așa că e inutil să intri în panică. În loc să-ți pierzi vremea acuzându-i pe alții sau plângându-ți de milă, folosește-ți talentul și energia ca să găsești o soluție! Rezolvă problema. Altfel înseamnă că-ți lași viața la voia întâmplării. Dacă treci la fapte și îndepărtezi una câte una piedicile din drum, poți rearanja lucrurile după voia ta. E posibil ca uneori mulțimea obstacolelor să te înspăimânte. Nu trebuie decât să le dai la o

parte unul câte unul: aici e tot secretul. Chiar dacă te temi, singurul mod de-a găsi o soluție este să-ți înfrunți problemele.

—□ **Pasul 3: fii perseverentă.**

Sunt perioade când viața seamănă cu o mlaștină. Nu se vede nicio fâșie de pământ, nu ai în jur decât șerpi și crocodili, n-ai sub picioare decât nisipuri mișcătoare care te trag la fund. În astfel de momente începi să-ți dezvolti ceea ce se numește «caracter». Nu renunța nici măcar când simți că nisipul e pe cale să te înghită de tot. Încetul cu încetul, centimetru cu centimetru, îndreaptă-te către uscat. Chiar dacă nu-l vezi, imaginează-ți-l. Crede-mă, îți stă în puteri.

Mulți oameni talentați evită competiția. Poți sta foarte bine și tu în zona de siguranță, ferită de riscuri, departe de mlaștină, însă nu vei ajunge niciodată de partea cealaltă, pe pământ uscat, nu vei simți niciodată satisfacția și mândria împlinirii. Și, lucrul cel mai important, dacă nu treci prin vad și nu accepți provocarea, nu vei afla niciodată ce înseamnă să simți că poți realiza absolut orice îți pui în gând.

Când eram la liceu, îmi plăcea foarte tare să schiez și eram hotărâtă să particip la competiții. Am căzut de sute de ori și am ajuns să cred că nu aveam să intru niciodată în categoria celor mai buni schiori. Însă în loc să mă gândesc la cât de talentați erau ceilalți, m-am concentrat asupra antrenamentelor de îmbunătățire a vitezei și tehnicii. A venit ziua întrecerilor regionale, unde m-aș fi bucurat măcar să fiu acceptată. Spre uimirea mea, m-am întors acasă cu o medalie de argint și una de bronz la două probe! Atunci când încerci

doar să câștigi, pierzi din vedere adevăratul scop: acela de a da tot ce ai mai bun în tine.

E firesc să-ți pierzi entuziasmul când treci printr-o încercare dificilă, însă nu trebuie să renunți la hotărârea de a-ți atinge scopul. Câteodată, când făceam progrese, mă simțeam fericită și încrezătoare. Alteori îmi pierdeam din curaj: mă simțeam leneșă, frustrată sau dezamăgită. Nu contează cum te simți de la o zi la alta. Singurul lucru important este să nu pierzi nicio clipă din vedere scopul. Poți să te abați de la un regim de slăbire câteva zile, chiar și o săptămână, dar dacă te ții de el pe termen lung până la urmă vei scăpa de kilogramele în plus. O nereușită de moment, sau chiar o sută, nu înseamnă eșec total. Eu îmi repet în fiecare dimineață ce am de făcut și asta mă motivează la fiecare pas. Spune-ți clar: «Astăzi mă ocup de X și de Y.» Oricât de multe probleme ai întâmpina, oricât de adâncă ar fi mlaștina, nu-ți lăsa inima și mintea să uite de visul cel mare.

Dacă înainte de a adormi te conectezi încă o dată la imaginea scopului tău, te vei simți mai aproape de el și îi vei acorda subconștientului timp să-l asimileze. Deseori atleții vizualizează fiecare mișcare a probei în noaptea de dinainte de concurs. În felul acesta, mintea lor poate absorbi la un alt nivel ceea ce trupul va executa a doua zi.

—□ **Pasul 4: fii curajoasă.**

Ceea ce pentru unii înseamnă succes nu este pentru alții decât un scurt popas. Imaginea-ză-ți o scară uriașă. Jos, pe pământ, toată lumea visează să atingă aceleași ținte. Unii nu

ajung nici măcar pe prima treaptă. Sunt cei care visează, dar nu fac nicio mișcare. Alții se mulțumesc să atingă a doua sau a treia treaptă, însă nu aspiră niciun moment să urce mai sus. Cu cât ajungi mai sus pe scară, cu atât îți va fi mai ușor pentru că rămân din ce în ce mai puțini concurenți. Încă și mai puțini au curajul sau încrederea de sine pentru a ajunge în vârf. Închipuie-ți că tu însăși ești un astfel de concurent. Nu trebuie să te afli în fruntea unui grup întreg, trebuie numai să te îndemni pe tine însăși ca să ajungi din ce în ce mai sus.

Vei accepta provocarea de a-ți atinge potențialul maxim? Sau nu te va interesa așa ceva și vei rămâne pe loc? Vei avea de înfruntat situații dificile. Importantă este decizia de-a nu renunța. Mergi înainte! Urcă scara! Faptul că alții se opresc pe drum nu înseamnă că trebuie să faci și tu la fel. Când îmi urmăresc ținta fără frică, simt cum crește viața în mine. Așa vei simți și tu.

—□ **Pasul 5: lasă și destinului un cuvânt de spus.**

Uneori, oricât ne-am strădui să schimbăm o stare de fapt sau să rezolvăm o problemă, rezultatul nu este cel așteptat. Prietenul din liceu ne-a părăsit, nu am intrat la facultatea pe care ne-o doream, nu am fost angajați acolo unde speram. Fiecare alegere, fiecare eveniment schimbă câte puțin cursul vieții noastre. De câte ori nu ne-am uitat, peste ani, înapoi și am mulțumit cerului că s-a întâmplat așa și nu altfel? Altminteri n-am fi ajuns unde ne aflăm acum. Nu uita, e foarte posibil ca o forță mai înaltă - soarta sau destinul sau Dumnezeu - să intervină și să schimbe lucrurile după un plan

pe care nu ți-e dat deocamdată să-l vezi. Adu-ți aminte de asta când viața ta își schimbă cursul sau alcătuirea. Uneori, pur și simplu nu este să fie. Altceva, la fel de bun sau infinit mai bun, poate apărea în loc. Oricât de greu de acceptat poate fi o întâmplare, ea se dovedește câteodată catalizatorul spre o viață mai plină de înțeles.

Nu uita

— Relație de cuplu trebuie să te găsească stăpână pe tine însăși, puternică în forul tău interior, cu o viață fericită, cu prietenii, îi proprii și scopuri bine definite.

— Preia conducerea! învinge dificultățile - treci peste orice obstacol, scuză sau teamă care te-ar putea opri să-ți urmărești

— Redu la tăcere orice voce sceptică, inclusiv pe cea care porție din tine însăși. Dacă alții nu reușesc nu înseamnă că trebuie să le împărtășești soarta.

— Ținteste cât mai sus. Fă-ți planuri mari.

Merita să te dedici scopurilor tale. Te vei bucura astfel de ca de o călătorie incitantă, vei fi plină de energie, viața ți că avansezi și evoluezi

— Scopurile pe care ți le impui trebuie să te ghideze, nu să te obosească

— Bucură-te de drumul spre împlinirea lor, dar nu uita să cultivi prietenia cu cei pe care-i iubești.

Cel mai mare dar pe care-l poți oferi cuiva este propria ta fire.

Înconjoara-te de oameni împliniți pe care-i admiri: te vor

susține în propriile tale încercări.

Dacă nu poți rezolva o problemă, acceptă înfrângerea de moment și mergi mai departe.

Visurile tale merită tot efortul și nu-ți lipsește nimic pentru a se realiza. O dată ce ți-ai construit propria viață, vei deveni persoană interesantă pentru orice bărbat.

CAPITOLUL II

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ CREȘTI LĂUNTRIC

Trăim într-o lume materialistă, guvernată de principiile frumuseții. Până și dragostea a devenit un produs comercial. Primele de parfumuri și cosmetice, revistele, producătorii – toți vând dragoste și sex. E din ce în ce mai greu de crezut că nu aparențele contează atunci când suntem bombardate cu mesaje care ne spun că avem coapsele prea groase, sânii prea mici, tenul prea ridat, firul de păr prea subțire. Inundate cum suntem de atâtea imagini ale perfecțiunii, nu e de mirare că ajungem să ne simțim neadaptate și să ne întrebăm cum vom atinge vreodată astfel de standarde. Cu câțiva ani în urmă, o emisiune de știri anunța că fotografiile topmodelelor celebre erau prelucrate pe computer și subțiate cu câțiva centimetri înainte de-a apărea pe copertele revistelor și cataloagelor. Imaginile noastre despre frumusețe sunt atât de distorsionate, încât idealurile noastre se inspiră deseori din poze retușate.

Melanie se credea nu numai urâtă, ci și fragilă pe dinăuntru. Amintirile ei, mai ales anumite întâmplări problematice din copilărie, fuseseră îngropate, dar nu uitate

definitiv. La timpul respectiv, problemele cu pricina o înspăimântaseră, o înfuriaseră sau o întristaseră peste măsură. Acum se simțea însă în siguranță, mulțumită că trecuse de perioada aceea grea. Protejată de climatul pe care și-l construise, îi mergea în sfârșit bine. Viața părea să decurgă normal – până în clipa când l-a întâlnit pe Brian. Era un bărbat frumos, de succes, plin de tandrețe. Melanie se întreba prin ce îl atrăsese. A început să se preocupe până la obsesie de părul și hainele ei înainte de fiecare întâlnire. Pe măsură ce se deschidea iubirii, aspirind la o relație matură, sentimentele și fricile uitate ieșeau treptat la suprafață. Aflată încă sub influența întâmplărilor din trecut, a început să se prăbușească tocmai din cauza problemelor nerezolvate, incapabilă de o relație apropiată, intimă, s-a închis în sine, iar tortura emoțională n-a întârziat să apară, înainte de a-și găsi un bărbat de treabă, trebuia să se cunoască pe sine însăși și să se elibereze de vechile răni și frustrări.

Pentru a-și schimba comportamentul cu care se obișnuise de atâta vreme, Melanie a trebuit să caute foarte adânc în ea însăși. Pentru a simți o dragoste sănătoasă față de altul, a fost nevoie să se iubească și să se înțeleagă mai întâi pe sine. Abia atunci a reușit să aibă o relație în care să aducă, în loc de lipsuri și de temeri, încrederea în sine și în celălalt. Întrebându-se de ce ajunsese în stadiul în care se afla, concentrându-se apoi asupra schimbării, a izbutit încetul cu încetul să capete încredere. În loc să-și schimbe radical comportamentul, personalitatea sau înfățișarea de dragul lui Brian sau al altcuiva, a trebuit să-și găsească adevăratul sine

de dragul ei înseși. Ne stă tuturor în puteri să descoperim în noi acele persoane minunate care putem și trebuie să fim.

Îndrăznește să crești lăuntric. Niciun parfum, nicio haină, nicio operație estetică, niciun ghid care te învață cum să-ți găsești și să păstrezi un bărbat nu te va ajuta dacă tu singură nu ești pregătită să devii un om întreg pe dinăuntru. Cel mai mare dar pe care ți-l poți oferi este să investești în tine însăși. Dacă ești mândră de ceea ce ești, de ceea ce reprezinți, de capacitatea ta de-a iubi. De rolul pe care-l joci în viețile celor din jurul tău, îți va fi ușor să te iubești și să atragi interesul și admirația altora. Încrederea în sine este una dintre cele mai atractive calități ale unei femei, și ea provine dintr-o bună cunoaștere și prețuire a ceea ce ești.

Din păcate, multor femei le lipsește, asemenea Melaniei, încrederea în sine. Rămân cu un bărbat doar din teama de-a nu fi singure. Unele chiar cred că nu merită un bărbat de treabă. Altele se tem să nu fie părăsite. Și lucrul cel mai rău este că atunci când îți lipsește respectul de sine sau un scop în viață, când ești slabă și vulnerabilă, atragi bărbați care vor vrea să te schimbe și să te controleze după placul lor. Dacă ai devenit mai puternică și nu mai cauți care să te «salveze», începi să ai alte pretenții, Descoperi că te interesează un cu totul alt tip de bărbat Cei cinci pași simpli pe care-i propun mai jos te vor fi autoanalizezi pentru a te înțelege și a te iubi pe tine însăși. Voi continua cu câteva «trucuri» folositoare pentru a deschide către alții. E un exercițiu dificil. La început să te gândești: «Lasă, mă descurc eu și fără asta!» dar nu te grăbi: o dată ce ai reușit să te cunoști și ai început daruiești,

vei începe cu siguranță să te schimbi și să-ți scoti la lumină șinele cel bun.

Pasul 1: pune totul sub semnul întrebării

Chiar dacă vrei să te schimbi, e greu să-ți dai seama la început cum s-o faci. Începe prin a pune totul sub semnul întrebării, chiar și convingerile care ți se păreau bătute în cuie. De ce anume îți pasă cu adevărat? Ce fel de oameni îți plac? Începe cu lucrurile esențiale. Ce anume faci? Ce te interesează? De ce? Ce prețuiești mai mult? (Dacă nu știi care îți sunt valorile, cum ai să le cauți în altcineva?) Care îți sunt reacțiile în fața celorlalți? De ce ai reacțiile respective? Dacă îți dai seama că ești mereu furioasă, încearcă să descoperi ce te înfurie de fapt. E o furie mai veche sau una nouă? Punându-ți aceste întrebări, începi să dai la o parte straturile în care s-au sedimentat părerile tale și ale altora și ajungi la adevărul pe care ți-l dă intuiția. O altă idee ar fi să scrii totul pe o foaie de hârtie. Scrisul îți va potoli vârtejul gândurilor și te va ajuta să-ți sondezi mai bine sentimentele. În scris îți poți vărsa tot năduful. Pune-ți așadar aceste întrebări importante. De exemplu, de ce îi păsa Melaniei de felul în care arăta? De ce îi păsa de felul în care se îmbrăca? Ce spun aceste lucruri despre ea? Dar despre oamenii din anturajul ei? Cât de mult îți pasă ție de așa ceva? E mai important pentru tine decât ceea ce faci? Întreabă-te: dacă toți anii aceștia în care ți-ai construit anumite convingeri și te-ai lăsat influențată de alții ar fi șterși cu buretele, ce ar rămâne? Ce face cu adevărat parte din sufletul tău, care e rațiunea ta de a fi? Încetează să treci prin

viață legată la ochi, fără să te întrebi asupra motivelor existenței tale. Melanie și-a dat seama că prietenii o iubeau indiferent cum arăta. Își tăcuse idei greșite despre ceea ce înseamnă frumusețe în ochii bărbaților. Numai după ce a înțeles asta a putut să-și vadă propria frumusețe.

Cât trăim, ceilalți ne spun cine suntem în relație cu ei înșiși, dar de fapt suntem mai mult decât poate vedea cineva. Nu suntem doar copiii părinților noștri, prietenii prietenilor noștri, iubitele iubiților noștri. Nu suntem doar reflecția celorlalți; dimpotrivă, o bună percepție a sinelui nu poate veni decât din interior, ceea ce nu putem realiza decât în timp și cu efort. Până la urmă, modul în care ne vedem pe noi înșine influențează în mare măsură modul în care ne văd ceilalți.

Shaw se întâlnea cu Carol de vreo lună. Într-o sâmbătă călduroasă, au plecat împreună cu câțiva prieteni la o plimbare cu barca. Spre surprinderea lui Shaw, Carol nu-și adusese costumul de baie. Fascinat de personalitatea ei puternică, nu-i trecuse prin cap niciodată că fata era cam rotunjoară. Însă jena și nesiguranța ei, care au devenit cu-rind mai mult decât evidente, i-au făcut pe amândoi să se simtă prost și i-au îndepărtat unul de celălalt. Felul în care Carol se percepea pe sine l-a tăcut pe Shaw să devină conștient de imperfecțiuni pe care nici nu le observase până atunci.

Felul în care ne percepem pe noi înșine ne influențează în mare măsură și alegerile în materie de bărbați. O femeie nesigură pe sine va atrage cel mai adesea un bărbat care vrea să controleze tot. Dacă nu te autoevaluezi, e foarte posibil să te alegi cu bărbați nepotriviți, iar relațiile tale de cuplu nu-ți

vor aduce decât suferință.

Pasul 2: recunoașteri defectele

Adevăratul defect este să ai defecte și să nu încercisă repara.

Coniucius

Al doilea pas către dezvoltarea personală este recunoașterea faptului că te poți schimba și poți evolua. Admite că nu ești perfectă. Ești încăpățânată? Repezita? Ești lipsită de resurse, posesivă, leneșă, înfumurată, iresponsabilă, egoistă, cicălitoare? Ești snoabă? Ai defecte, trebuie s-o accepții. Asta nu înseamnă că ești un om rău; înseamnă pur și simplu că unele aspecte ale caracterului sau personalității tale ar trebui îmbunătățite.

Oamenii se tem să se vadă pe ei înșiși le e frică de schimbare. E normal să preferăm vechile, familiarele noastre tipare de comportament, chiar dacă ne fac rău. Poți spune: «Nu vreau să mă schimb și, dacă nu-ți place, treaba ta!» Da, poți inventa scuze și te poți duce singură de nas spunându-ți că ești în regulă așa cum ești. Poți chiar să crezi că oamenii ar trebui să te iubească pentru «adevărata» ta fire, cu tot ce înseamnă ea, și bune, și rele. Adevărul este că-ți pui singura bețe-n roate. O astfel de atitudine îți va opri dezvoltarea lăuntrică și o relație serioasă cu un bărbat va deveni cvasiimposibilă. Aceste tipare de comportament neproductive îi vor împiedica pe ceilalți să descopere ce este bun în tine. S-ar putea ca tot ce te desparte de «el» să fie câteva asperități

pe care le-ai putea șlefui.

Pasul 3: descoperă ce trebuie schimbat

Cu cât te deschizi și-ți largești sistemul de referință, cu atât vei crește lăuntric mai repede. Asta înseamnă să ieși din lumea în care trăiești. Descoperă acele lucruri asupra cărora trebuie să acționezi.

Fii realistă. Cum te percepi pe tine însăși? Fă o listă cu lucrurile de care ești mulțumită și una cu cele care nu-ți sunt pe plac. Nu uita să treci și trăsăturile pe care ceilalți le văd în tine, chiar dacă tu nu le percepi. S-ar putea să fii șocată aflând că alții te găsesc egoistă sau dominatoare, dar e important să-ți dai seama de ce cred asta. Apoi, pe altă coloană, notează calitățile către care aspiři. E timpul să elimini trăsăturile negative care îți împiedică dezvoltarea și să te ocupi de trăsăturile pozitive trecute pe listă. De exemplu, în cazul celor care-și încalcă propriile dorințe și nevoi pentru a le satisface pe ale altora, un prim pas ar fi să treacă în coloana «aspirații» «recunoașterea și îndeplinirea propriilor nevoi».

Capacitatea de a te adapta, de a te schimba și de a crește lăuntric este esențială în dezvoltarea personală. Iată ce și-a spus Melanie: «M-am săturat de starea asta de lucruri și sunt hotărâtă să fac ceva ca s-o îmbunătățesc.» I-a trebuit curaj pentru a înfrunta realitatea și a-și examina defectele. Acesta a fost unul dintre acele momente când viitorul se clarifică și începe să capete formă. Catalizatorul care ne înlesnește creșterea lăuntrică diferă de la o persoană la alta. O

schimbare riscantă de slujbă sau mutarea în alt oraș, întreruperea unei relații frustrante, încheierea unei prietenii în afara cercului familiar – toate acestea te scot din siguranța obișnuinței și te obligă să te privești cu ochi noi și cu seriozitate. Deseori alegerile de nuanță ne remodelează destinul: un act de bunăvoință, câteva ore în plus petrecute asupra unui proiect, o pauză dedicată meditației, exercițiul fizic, hotărârea de a ne înfrâna pornirile negative.

Află părerea celorlalți. Avem tendința să ne închidem în noi și să luptăm împotriva celor care ne amenință identitatea. Construim uriașe bariere psihologice în fața oamenilor care privesc în noi, dezvăluind adevăruri incomode. Deseori, asemenea bariere de protecție nu fac decât să filtreze realitatea și să ne împiedice creșterea lăuntrică. Ideile nefamiliare care ne-ar pune în discuție sau ne-ar schimba identitatea ne produc teamă. Nu e prea confortabil să nu știi ce te așteaptă. Cei mai mulți oameni iau criticile drept dovadă că sunt niște ratați sau că nu sunt destul de iubiți – lucruri greu de acceptat. În realitate, te ții deoparte de contactul cu alții doar dacă nu-ți recunoști propriile slăbiciuni.

Conștiința de sine ajută la dezvoltarea încrederii în sine. A ști cum te văd ceilalți reprezintă o sursă de putere pentru creșterea lăuntrică și îți adâncește relația de cuplu. Prietenii sau iubiții te pot ajuta să descoperi ce e în tine dacă ești pregătită să vezi acele lucruri, să-ți luminezi părțile încă neexplorate, li știi deja pe cei care-ți vor spune adevărul: roagă-i să-ți pună pe hârtie care sunt, în opinia lor, primele

tale cinci calități și cele mai mari cinci slăbiciuni. Nu va fi prea ușor, căci unii vor crede că nu-i vei ierta dacă sunt sinceri până la capăt. Asigură-i pe cei care se codesc că faci un simplu exercițiu și că, orice ar scrie, nu te vei supăra. S-ar putea să constați, cu surprindere, cât de bucuroși sunt să te vadă în sfârșit dornică să le ascuți reproșurile, îți va prinde bine să-i ascuți fără să-i contrazici și fără să ripostezi. Comparând listele, vei găsi cu siguranță câteva puncte comune. Nu uita, nu poți crește lăuntric fără să te cunoști, așa că rămâi deschisă la percepțiile celorlalți. O primă dovadă de tărie ar fi să le mulțumești acestor oameni.

O dată ce ai obținut listele, nu lăsa tristețea, descurajarea sau furia să-ți întunece mintea. Opiniile acelea provin de la oameni care țin la tine – ele te vor ajuta să înflorești. Dacă prietenii îți spun că ești răsfățată, arogantă sau poate prea drăguță cu ceilalți și dacă nu înțelegi cum de te-au văzut în felul acesta, străduiește-te totuși să-i ascuți până la capăt. Mușcă-ți limba când îți vine să te aperi și să le dai replica. Rămâi deschisă la orice părere, primește orice opinie cu seninătate, în loc să te simți rușinată, atacată sau învinuită. Fii obiectivă. Nu uita: ai multe de învățat, iar cuvintele lor te vor ajuta. Doar cunoscându-ți slăbiciunile poți să evoluezi. Ți s-a întâmplat vreodată ca un prieten apropiat să-ți spună fără menajamente ceva de genul: «Ții totul pentru tine» sau «Ai mereu ceva de obiectat»? Astfel de vorbe ne iau adesea prin surprindere, căci par complet străine de propria percepție despre noi înșine. Dă atenție acestor observații! Ele te vor ghida spre calea cea bună. Dacă nu-ți fac plăcere, examinează-

te cu sinceritate și încearcă să-ți schimbi comportamentul.

Dacă prietenii tăi nu-ți spun nimic despre tine nu înseamnă că nu-i deranjează anumite lucruri. Aceleași lucruri pot fi și cauzele pentru care unii bărbați nu se simt atrași de persoana ta. Am auzit de atâtea ori femei spunând: «Ce n-aș da să-mi explice de ce m-a părăsit» sau «Aș fi vrut să-mi dau seama mai devreme ce-l deranjează - aș fi știut să rezolv lucrurile». Majoritatea bărbaților nu stau să ne explice ce nu le place. Își iau catrafusele și pleacă! Iată cum gândește Bradley, un tânăr din Sud: «Nu vreau să ne luăm la ceartă și să-i rănesc orgoliul din pricina unor lucruri care oricum sunt greu de schimbat. Prefer să mă întâlnesc cu cineva fără astfel de defecte.»

Oricât ne-ar displăcea proasta părere a prietenilor noștri despre noi, trebuie să primim grija și înțelegerea lor ca pe un dar, nu ca pe o critică răutăcioasă. E mai bine să cântărești acum diversele percepții ale celorlalți decât să tuferi mai târziu din dragoste. În clipa când înțelegi unde te afli, poți hotărî ce schimbări ai de făcut. Dacă ai încredere în bunele intenții ale prietenilor și rudelor tale, exercițiul acesta te va ajuta enorm. Curajul de-a porni pe calea dezvoltării personale nu poate duce decât la rezultate bune - o știu din proprie experiență.

Pasul 4: ia o hotărâre

«Veniți aici, pe creastă», a zis el. Iar ei au răspuns: «Ne e

frică.» «Veniți pe creastă», a zis ei. Și ei au venit. El i-a împins... iar ei au început să zboare.

Guillaume Apollinaire

Acum, când ți-ai făcut o listă a ta și ai aflat și părerea altora, a venit momentul să iei hotărârea cea mare și să te apuci de treabă.

Capeți surprinzător de multă putere când spui un lucru cu voce tare. Povestește-le prietenilor și rudelor în care ai încredere despre căutările și deciziile tale. Repetă-ți-le ție însăși, cu voce tare, scrie-le și pune foaia la căpătâiul patului. De exemplu: «Am de gând să-mi țin firea. Când simt că mi se urcă sângele la cap, trag aer adânc în piept și-mi spun că nu folosește la nimic să mă las în voia furiei. Voi găsi o cale mai potrivită să-mi exprim sentimentele.» Fă un duș prelungit, du-te să vezi o comedie, relaxează-te într-un parc. Mândrește-te cu progresele pe care le faci!

Va fi din ce în ce mai ușor, cu fiecare încercare. Iată un alt exemplu: «Voi spune ce am de spus. N-am să mai țin totul în mine.» Anne, o cunoștință de-a mea, a fost de-a dreptul șocată s-o audă pe prietena ei cea mai bună spunându-i cu nonșalanță că nu știe să-și deschidă inima. Și-a dat însă seama că prietena ei avea dreptate și a hotărât să se schimbe. «La început mi-a fost foarte greu; m-am cercetat și am văzut că originea problemei era sentimentul meu de nesiguranță. Acum, de fiecare dată când mă confrunt cu câte o situație specială, îmi spun că persoanei din fața mea îi pasă de mine, că emoțiile mele pot fi împărtășite, că sunt în siguranță», spune Anne. «În

scurtă vreme, m-am obișnuit, am ajuns să-mi deschid inima cu naturalețe: e ca arunci când înveți să-ți ții spatele drept, nu cocârjat.»

Pasul 5: ținta ta este realitatea

Imaginația este mai importantă decât știința.

Albert Einstein

Orice lucru asupra căruia te concentrezi crește. Profită de acest efect! Trebuie să devii conștientă de felul în care acționează acel lucru în viața ta. Dacă te concentrezi asupra prietenilor, ele vor înflori. Dacă îți propui să-ți umpli viața de iubire și te concentrezi asupra acestui scop, viața îți va fi plină de iubire. Fii atentă: și gândurile negative duc la rezultate negative – dacă te concentrezi asupra fricii, de exemplu, frica va crește. Mentea omenească poate efectiv să comunice un impuls și să accelereze mișcarea către o nouă realitate. Imaginează-te pe tine la modul optim, imaginează-ți bărbatul ideal, viața ideală. Ia-ți lista de țeluri și pune-o undeva deasupra patului. Când te cufunzi în somn, ia cu tine imaginea noului tău eu. În mintea ta, ai devenit deja acea persoană. Vizualizează-te peste câțiva ani și imaginează-ți starea de spirit pe care o vei avea atunci. Te va ajuta să te simți mai în largul tău și să-ți fie mai puțin teamă să acționezi. Pașii pe care îi ai de tăcut pentru a ajunge acolo se vor clarifica și ei. Cu cât practici mai des acest exercițiu, cu atât viziunea ta va

căpăta contururi mai puternice.

Deschide-ți inima celorlalți...

Subestimăm deseori puterea pe care o atingere, un zâmbet, un cuvânt bun, o ureche binevoitoare, un compliment sincer sau cea mai mărunță dovadă de afecțiune o pot avea: puterea de a schimba cursul unei vieți.

Leo Buscaglia

Sentimentul că ai avut un rol pozitiv în viețile altora este cea mai mare răsplată din câte există. Și totuși, e de mirare cât de ușor trec oamenii pe lângă ocaziile de a-și ajuta semenii, chiar dacă le sunt prieteni sau rude. Mulți își văd doar de ale lor, gândindu-se că, dând altora, ei vor rămâne cu mai puțin. De fapt, lucrurile stau tocmai pe dos. Abătându-te doar cu puțin de la drumul tău, poți face un mare bine altuia, ceea ce te va îmbogăți la fel de mult și pe tine. O prietenă de-a mea a trebuit să stea în spital câteva săptămâni. Odată, când am mers s-o vizitez, la ea se afla o altă prietenă care călătorise 2.000 de kilometri ca s-o vadă. M-a emoționat devotamentul ei și ne-am împrietenit imediat. Atmosfera de grijă și afecțiune s-a intensificat în momentul în care două persoane care nu se cunoșteau s-au întâlnit în camera de spital a prietenei lor comune și au devenit la rândul lor prietene pe viață.

Ia-ți angajamentul de-a face în fiecare zi câte un lucru bun, oricât ar fi de mărunț.

Răspunde chemării unui prieten, ajută un om amărât pe stradă, dedică puțin timp unei cauze nobile, rămâi după o petrecere ca să ajuți la spălatul vaselor, deschide ușa cuiva,

invită pe cineva care ia masa singur să ți se alăture, oferă cuiva locul în autobuz sau în metrou, dă un telefon ca să ajuți pe cineva să obțină o slujbă, o locuință sau o întâlnire. Dacă poți să ajuți pe cineva, ajută-l! Satisfacțiile aduse de această deschidere către ceilalți vor apărea în timp, dar vor fi nemăsurate. Cu cât ajuți mai mult, cu atât gestul tău va deveni mai firesc – și te vei simți minunat.

Ia-ți chiar astăzi angajamentul față de tine însăși că nu vei mai face comentarii negative și nu-i vei mai critica pe ceilalți. Iată câteva moduri de a acționa.

Începe cu cei apropiați. Majoritatea oamenilor știu pe cine pot conta la nevoie. E normal ca atunci când nu ți-e bine să-i chemi pe cei care pot dăruia și asculta. Începe să fii tu însăși o astfel de persoană câștigând încrederea prietenilor și rudelor.

Nici banii, nici succesul sau celebritatea în carieră nu ne pot răsplăti în aceeași măsură ca sentimentul că am schimbat în bine, cât de puțin, existența cuiva. Primul pas către a dăruia mai mult este atenția: privește, ascultă și gândește-te ce poți să faci pentru a-i ajuta pe cei la care ții.

Dacă nu știi cu ce să începi, încearcă să oferi și să împărtășești altora o bucurie proprie. Prietenei mele Runa îi place să gătească. Nu e treabă ușoară, și de cele mai multe ori ea se agită în timp ce ceilalți stau la masă și se delectează cu bunătățile pe care le prepară. Bucuria ei vine din faptul că oamenii îi apreciază talentul. Nu-i de mirare că toată lumea se simte atrasă de natura ei generoasă!

Nu-i răni pe ceilalți și împotrivește-te celor care o fac. De câte ori ți s-a întâmplat să ți se spună răutăți care te-au rănit? Te-a cam durut, nu-i așa? Dar ție ți s-a întâmplat să critici pe cineva și să-l vorbești pe la spate? De obicei nu ne gândim deloc la consecințele pe termen lung ale cuvintelor și faptelor noastre. S-o luăm ca exemplu pe Nancy. Pe scena socială a orașului New York, Nancy e vestită pentru limba ei ascutită și pentru rolul de gazetă de perete a bufelor. Își confecționează răutățile din diverse bârfe auzite ici și colo, și apoi lansează «noutăți» ca pe niște adevăruri de netăgăduit. De-a lungul anilor, am văzut multe reputații distruse de Nancy și alții ca ea. Nu uita, e o mare diferență între un fapt și un zvon. Trist este că, deși nimeni n-o poate suferi pe Nancy, toată lumea se poartă frumos cu ea. Fiecare se teme să nu devină următoarea victimă. Răspândacii sunt la fel de periculoși ca și bârfitorii. Dacă îți vezi de treabă și de propria viață, nu vei mai avea timp să distrugi viețile altora. Și dacă vrei să faci o faptă bună, împotrivește-te celor ca Nancy și spune-le în față că nu vrei să ai de-a face cu bârfele lor. O vorbă bătrânească zice că «răul e în floare când oamenii buni stau cu mâinile-n sân.»

Uneori și fetele de bună calitate le cântă în strună celor care clevesc doar ca să fie acceptate în gașcă și să se simtă «moderne». Nu împrumuta stilul de viață sau sistemul de valori distorsionat al altora nici dacă pare cool. Atitudinea lumii din jur poate fi contagioasă. Dacă vrei să progresezi și să faci schimbări în viața ta, trebuie să te ferești de influențe

nefast. Numai oamenii care gândesc pozitiv pot să te susțină

La scurt timp după ce m-am mutat la New York am auzit fără să vreau o femeie spunând despre mine: «E așa de amabilă... ce-o fi urmărind?» E trist că semnele de prietenie sunt interpretate uneori drept oportunism. Fii atentă și sesizează când cineva de-abia introdus într-un grup vine în întâmpinarea celorlalți cu inima deschisă. Viața e și așa plină de provocări, obstacole și piedici. Fă un efort și ajută-i pe ceilalți să înainteze pe drumul vieții; nu căuta să-i rănești sau să le produci suferințe.

Rămâi deschisă. E nevoie de răbdare și de exercițiu pentru a reuși să te deschizi celor din jur. Nu e ușor să dai jos armura pe care ți-ai confecționat-o probabil în ani de zile, bucată cu bucată. Deși se poate să-ți dea un sentiment de siguranță, armura aceea te izolează de dragostea și căldura oamenilor de lângă tine; iar pe ei îi împiedică să vadă că dedesubt se află o ființă umană adevărată.

E normal să-ți ridici o barieră în jurul inimii după ce ai fost rănită, dezamăgită sau manipulată. Dar se prea poate ca foarte repede să te zidești de tot. Iar dacă cei cu care vei veni în contact mai târziu vor reuși să găsească breșe în zidul acela și rezultatul e încă o dezamăgire pentru tine, riști să rămâi ferecată pentru totdeauna.

E important să te protejezi, însă dacă ești exagerat de precaută îl vei îndepărta exact pe cel așteptat un bărbat dispus la o relație serioasă. Va avea el răbdarea să ajungă dincolo de zid pentru a te găsi?

Privește dincolo de măști. Pentru Jim, femeia ideală este înaltă, zveltă, cu picioare superbe și sâni mari. Pentru Paula, bărbatul ideal e bine făcut, înalt, brunet, frumos, bogat și are o mașină sport. Nu dragostea contează pentru Jim și Paula, ci măștile cu care pot juca o piesă ajunsă să depindă de etichete pentru a ști cine sunt. Jim se consideră «investitorul de succes», iar Paula «tipa bine. Au uitat ce înseamnă o ființă umană adevărată, s-au identificat cu niște obiecte sau roluri. Paula se simte bine doar când arată bine; dacă Jim și-ar pierde slujba lui, siar pierde și identitatea.

Paula nu este ceea ce îmbracă, iar Jim nu e mașina pe care o conduce. Importante sunt calitățile și caracterul lor. Identitatea le e dată de ceea ce fac și de felul în care se simt atunci când nu-i privește nimeni. Are Paula inima bună, înțelegere, empatie, inteligență? Dar Jim? Măști sunt amuzante, dar nu pot hrăni sufletul cuiva.

Se vorbește deseori despre «frumusețe incendiară» ajuns un fel de clișeu al revistelor de modă. Dar gândește-te la cei pe care-i admiri cel mai mult. Ce anume face speciali? Lookul și bunurile pe care le posedă ori ceea ce simt launtric? Cât de gras le e portofelul sau ce vezi în ochii și inimile lor? Doar calitățile cu care alegi să te îmbraci pe dinăuntru contează cu adevărat.

Nu disprețui bunele maniere. Cei ce se lasă antrenați de morișca vieții pretind că sunt prea ocupați ca să le pese de alții, prea ocupați ca să-și sune prietenii, ca să trimită un

mesaj de mulțumire cuiva care le-a dat o mână de ajutor neglijându-și propriile treburi. Ce s-a întâmplat cu vechile norme de politețe? Nu erau deloc complicate: îți cereau în esență să mulțumești oricui îți iese în întâmpinare cu ceva.

Toată lumea, de la menajeră până la director trebuie să fie tratată civilizat și cu respect. Politețea este cu atât. Mai bine venită în marile orașe, unde își duc viața marile orașe cu un număr imens de oameni, simțindu-se fie niște anonimi fie-mari personalități și scuzându-se mereu pentru nepolitetea, egoismul și lipsa lor de considerație. O persoană manierată este în primul rând un om atent și grijuliu cu ceilalți.

E bine să nu uiți că felul în care te porți cu oamenii în viața de zi cu zi le poate schimba, fie și puțin, existența.

Nu realizăm cât de extinsă e puterea noastră și cât bine pot face cuvintele sau gesturile amabile. La fel, un comportament grosolan poate produce mai mult rău decât ne imaginăm. Dacă îți percepi aptitudinea de a influența pozitiv viețile oamenilor, orice întâlnire cu un străin va căpăta sens. Te vei putea apropia de oricine cu dezinvoltură, nu cu frică. Desigur, nu poți mulțumi pe toată lumea, dar nu te costă nimic să te porți cu respect și atenție, să fii politicoasă și să aplici normele de bună-cuviință.

Dăruiește celor care dăruiesc. Într-o lume ideală, am dăruia cu toții din simpla bucurie de a dăruia. În lumea reală totuși, oricât de mulți ar fi cei care dăruiesc, vor exista întotdeauna oameni care nu știu decât să ia. Vine un moment când cei care dăruiesc, după ce-au dat totul celor care iau,

86

ajung să se întrebe: «Sunt întotdeauna gata să-i ajut pe alții; oare de ce pe mine nu mă ajută nimeni?» A dăruii cu mărinimie înseamnă să nu aștepti nimic în schimb, dar când continuăm să dăruim celor care nu fac decât să ia, cu asta ne alegem până la urmă – cu nimic. Așa că învață să dăruiești celor care sunt gata și ei să dăruiască. Cei care dăruiesc merită să se simtă răsplătiți cu aprecierea, dragostea și ajutorul altora. E timpul curățeniei de primăvară: uită-te în agendă și încercuiește cu roșu numele oamenilor care sunt în stare să întoarcă un serviciu, care ar veni să te viziteze dacă ai fi în spital, pe care poți conta. Canali-zează-ți bucuria de a dăruii către cei capabili să te trateze la fel.

O prietenă îmi spunea odată: «Sunt prea drăguță și toată lumea mă calcă-n picioare.» I-am răspuns: «Nu, nu ești prea drăguță. Numai că ești drăguță cu cine nu trebuie!» Deseori legăm prietenii la întâmplare – la școală, prin vecini, la birou. Anumite locuri sau situații ne-au adus la un loc cu alți oameni. N. Ie alegem prietenii după cât de inimoși și de binevoite >înt. Câți dintre prietenii aceștia de circumstanță nu sunt. Intre cei care iau și atât? Majoritatea sunt cinici, neîncredători, suspicioși. Așa cum se zice, nu i-ar mai sătura Diirinezeu. Și de cele mai multe ori se poartă de parcă totu'. I s-ar cuveni. Dar exemplul nostru ar trebui să rămână ce are dăruiesc. Apreciază-i, recunoaștere meritul și să sprâm că vei deveni și tu ca ei.

Îngăduiește-le și atora să-ți dăruiască. Kim, mereu atentă și generoasă, s: teme de alte naturi mărinimoase. Se bucură să împartă: complimente și cadouri, să-și ofere energia

86

și înțelegere., însă nu-i place să primească aceleași daruri. Speriată intimitatea de care e nevoie într-o dragoste adevărată, km o evită cu totul, atașându-se doar de profitori. În felul a. Sta poate întotdeauna să-ți explice de ce nu reușește să îndrăgostească. Dar realitatea este că nu e pregătită perru o relație adevărată. Dacă ești o natură generoasă, într. Ubă-te dacă nu cumva dăm iești doar celor care iau, ferindi. – e astfel inconștient de o relație adevărată.

Când dragostea e dăruită în mod egal de cei doi parteneri, nivelul emoțional pe care-l poți atinge e mult mai ridicat. Dăruind celor are dăruiesc, știi cu siguranță că bunăvoința ta primește în Răspuns pe măsură. Ei vor fi acolo când vei avea nevoie de ei. O dată ce ai simțit gustul unei astfel de relații, vor mai veni și altele. Oricine are dreptul la un partener și la primeni capabili să ofere în timp ce primesc.

Îndrăznește să-ți pese. Când eram în India, multă lume mă certa pentru că diJeam de pomană copiilor înfometați de pe stradă. «Îi încurajezi să cerșească, îmi spuneau. Dacă-i dai unuia, te pomenești cu încă zece, așa că n-are niciun rost!» E incredibil ce scuze inventează oamenii ca să nu se simtă vinovați! Faptul că recurg la astfel de pretexte vane pentru a se feri să aibă grijă de semenii lor mi se pare înspăimântător. N-ar fi mai bine ca arunci (când întâlnești un nevoiaș să-i dai o mână de ajutor în loc să inventezi scuze? Te poți transforma într-un om care dăruiește, cineva care răspunde nevoii altuia și totodată se implică, anticipând situațiile în care se poate face util. În momente de criză, orice ființă umană se îndreaptă către cei care dăruiesc, către cei gata să-și suflece mânecile și

să ne ajute să ieșim la liman. Când va începe să-ți pese de ceilalți și vei ști să le ieși în întâmpinare, vei fi uimită văzând câți vor răspunde cu aceeași monedă. Și viața ta, și viețile lor se vor îmbogăți.

Cred că nu putem iubi pe cineva anume dacă nu suntem în stare să iubim oamenii în general. Cu alte cuvinte, până nu-i vom privi pe străini ca pe niște ființe umane reale, cu sentimente care trebuie protejate, nu vom putea iubi cu adevărat pe nimeni. Fără empatie și bunăvoință pentru semenii noștri nu ne putem deschide unei iubiri sănătoase și fericite pentru un anumit bărbat. Bunele sentimente față de cineva complet străin se nasc în același loc de unde izvorăsc afecțiunea și grija pentru cei apropiați.

Poți câștiga atât de mult deschizându-ți inima! Spune unei femei în vârstă cât de bine arată. Lasă pe altcineva să treacă înaintea. Laudă grădina, copilul sau pălăria cuiva. Cumpără ceva de mâncare unui copil al străzii. Ajută-l pe cel ce pare în suferință măcar cu un zâmbet sau cu o vorbă bună.

Nu UITA

— Dă-ți seama cine ești și hotărăște ce vrei să schimbi în felul tău de a fi.

— Folosește părerile celor apropiați - sunt o sursă de informație la îndemână și foarte puțin utilizată.

— Schimbă un pic existența celorlalți prin grija, deschiderea și dragostea pe care le-o arăți.

— Colaborează cu cei din jur. Ne aflăm cu toții pe aceeași corabie.

- Caută asemănările cu ceilalți, nu deosebiri.
- Fii umană. Vei fi imediat răsplătită!

CAPITOLUL III

CULTIVĂ-ȚI PRIETENIILE

Cel puțin jumătate din fericirea de pe lume se datorează prieteniei.

Aristotel

Prietenia între femei e spațiul privilegiat în care ne putem împărtăși sentimentele fără a ne simți amenințate. Să fim sincere: e normal ca mulți dintre cei care contează pentru noi să nu ne suporte destăinuirile nesfârșite în legătură cu vechii iubiți, relațiile actuale sau fanteziile pentru viitor. Sunt lucruri pe care nu le vei împărtăși decât celor mai bune prietene ale tale. Nu subestima importanța unei rețele solide de relații feminine care să te susțină la nevoie. Astfel de legături emoționale și spirituale puternice pot dura o viață întreagă. Prietenele pot juca și rolul de aliați strategici în întâlnirea cu bărbatul visurilor tale. Când te distrezi împreună cu ele undeva în oraș, poți foarte bine să întâlnești și alte persoane interesante.

Multe dintre noi sperăm ca «bărbatul ideal» să ne facă fericite în toate privințele. Dar o asemenea speranță conduce adesea la dezamăgire. Cu cât ai mai mulți prieteni – femei și bărbați –, cu atât îți întărești și îmbogățești relația de cuplu.

Există o vorbă înțeleaptă: «*Din prima secundă, prietenii vor ști ce te doare mai bine decât vor reuși cunoștințele într-o mie de ani.*» Ne deschidem inima și mintea doar prietenilor. Ne leagă respectul reciproc, dragostea, compasiunea, întrajutorarea. Prietenii noștri buni ne cunosc și ne acceptă așa cum suntem. Datorită lor ne vedem slăbiciunile și la căldura afecțiunii lor putem crește lăuntric.

Deși prietenia oferă atâtea avantaje, e incredibil cât de mulți oameni nu știu să fie buni prieteni ori să cultive o prietenie. Cele zece principii care urmează m-au ajutat să-mi formez o puternică rețea de prieteni într-un oraș unde la început nu cunoșteam pe nimeni.

Găsește-ți timp

Organizează întâlniri regulate. Momentele plăcute petrecute împreună sudează relațiile și-i fac pe oameni să simtă cât de mult ții la ei. Nu uita, dragostea nu e doar sentiment, e și acțiune. Străduiește-te să oferi timp și energie prietenilor tăi, bărbați și femei, și fii mereu la curent cu ce li se întâmplă. Îți vei menține astfel o perspectivă sănătoasă asupra propriei vieți. Credem de obicei că e de preferat să ne întâlnim separat cu fiecare dintre prietenii noștri, însă cu mi-am dat seamă să întâlnirile cu mai mulți prieteni, o dată pe lună, sunt o modalitate, extrem de eficientă de a cultiva prietenia. Să nu-ți lipsească adresele de e-mail ale prietenilor tăi. «Cu un singur gest, le poți trimite noutăți, sau invitații sau gânduri personale» Scrie o scrisoare unei persoane că prietenia ei e prețioasă.

Ține-te de cuvânt

Dacă promiți să vii undeva sau să faci ceva, nu-ți dezamăgi prietenii. Cuvântul ținut dă măsura caracterului tău. Dacă ceilalți nu se pot bizui pe tine, nu ești o prietenă bună. Același lucru se aplică la păstrarea secretelor. Dacă cineva are atâta încredere în tine încât să-ți încredințeze un secret, nu-i înșela așteptările. Încercând zi de zi să nu-ți calci Cuvântul dat, indiferent despre ce mărunțiș e vorba, vei căpăta un sentiment de integritate care va intra în rezonanță cu oricine vii în contact.

Ajutați-vă între voi

Am făcut în așa fel ca toți prietenii mei să se cunoască între ei. S-a format astfel un grup de oameni speciali, gata să se ajute unii pe alții, care a însemnat mult pentru dezvoltarea mea ulterioară. Lor le puteam dezvălui dorințele și ambițiile mele cele mai mari, visurile mele - ceea ce m-a ajutat să-mi urmăresc cu și mai multă energie scopurile. Ne încurajam unii pe alții și ne-am promis să ne susținem reciproc astfel ca fiecare să reușească. Intrea-bă-te ce poți face pentru a da o mână de ajutor prietenilor tăi - și treci imediat la fapte.

Prieteniiile întrefemei nu sunt doar valoroase în sine, ci și foarte utile, mai ales când e vorba de posibile legături. O dată ce ai găsit un bărbat care-ți place, prietenele tale pot avea o mare influență asupra relației. Iată ce mi-a spus mie odată un bărbat despre o prietenă de-a mea: «Am fost foarte impresionat văzând cât de mult o iubea toată lumea. M-am

simțit norocos să fiu cu o femeie pe care atâția oameni o considerau minunată.» Un cuvânt bun despre o prietenă bârfitoare oferi un atu în ochii altorav așa că nu ezita săil spui.

Nu te lua la întrecere

Povestea unui prieten de-al meu e un bun exemplu de solidaritate feminină: «Am cunoscut-o pe Ann, o fată grozavă, la un bar. Nu știam atunci că ea era pe punctul să se împace, după o ceartă serioasă, cu iubitul ei, cu care era împreună de doi ani. Atracția funcționa între noi, însă picasem la momentul nepotrivit. M-a invitat la o petrecere, unde am schimbat câteva cuvinte cu Jane, colega ei de cameră, o fată nu mai puțin interesantă. Ziua următoare am sunat-o pe Ann să-i mulțumesc, și atunci mi-a spus cum stăteau lucrurile cu ea și m-a întrebat dacă n-aș vrea să mă întâlnesc cu colega ei de cameră, care mă plăcuse. Așa că am început o relație cu Jane...» Cele mai multe fete în situația lui Ann ar încerca să-l țină de rezervă pe noul pretendent, că nu se știe niciodată. Nu le-ar trece prin cap să-i aranjeze o întâlnire cu o prietenă de-alor. Ann s-a dovedit însă nu numai o bună prietenă, ci și o adevărată doamnă. Nu te bate pe bărbați cu prietenele tale. Nu fi o femeie «rechin». Sunt bărbați cu duiumul pe lume și niciunul nu

Nu-ți neglija prietenele când iubești

Prieteniiile sunt prețioase. Nu-ți neglija prietenele doar pentru că ai întâlnit pe cineva. Când un nou iubit îți

acaparează tot timpul și atenția, e normal ca prietenele tale apropiate să se simtă trădate. Evită o astfel de situație spunându-le că ai nevoie de câteva luni pentru a te acomoda cu noua relație, că îți trebuie timp ca să-l cunoști. Explică-le totul și asigură-le că prietenia lor este la fel de importantă pentru tine și că situația actuală este doar temporară. Spune-te că nu vrei ca noua ta relație să vă strice prietenia și roagă-le să aibă puțină răbdare cu tine. Fii sinceră și directă cu ele, asigură-le de afecțiunea ta. Bărbații vin și pleacă, dar prietenele trebuie să rămână lângă tine mereu.

Prezintă-l prietenelor tale. Dacă se înțelege cu ele, relația va merge și mai bine. Nu sta agățată de el. Dă-i libertatea să se apropie în felul lui de cei care-ți sunt dragi. E bine să ne ascultăm instinctul, dar nu trebuie neglijate nici sentimentele celor apropiați. Dacă niciuna dintre prietenele tale nu este de acord cu relația ta, ascultă ce au și ele de zis. De câte ori n-am spus sau n-am auzit cuvinte de genul: «Aveai dreptate să-l vorbești de rău pe nenorocitul ăla!» Se știe că dragostea e oarbă; prietenii te pot ajuta să deschizi ochii.

Adu-ți aminte de zilele de naștere

Află care sunt zilele de naștere ale tuturor prietenilor tăi și notează-ți-le într-un carnet. La începutul fiecărui an, marchează-le în calendar. Pare un nimic, dar e mare lucru să le arăți celorlalți că te gândești la ei. În loc să dai bani pe tot felul de fleacuri, încearcă să afli ce și-ar dori cei dragi și caută din vreme acele lucruri.

Fii sinceră

Când te întreabă o prietenă dacă rochia ei arată bine, nu te teme să-i spui exact ceea ce crezi. Spune-i, de exemplu: «Știi că țin la tine și că te respect mult Nu te avantajează de loc rochia asta.» Și spune înaintea plecării de-acasă, nu în timpul petrecerii”) Prietenele le vor ști să-ți aprecieze sinceritatea dacă simt că e bine intenționată. La urma urmelor, dacă prietenii nu-ți spun aievărul, cine s-o facă? Nu te abține de la comentarii ctf-twe constructive atunci când crezi că e cazul. Numai să k taci cu dragoste. Vorbele directe și sincere n-au cum să fjcă rău atâta vreme cât ești pregătită să ți se răspundă: «știi ce? Eu mă plac așa cum sunt!» Fii gata să-ți iubești prietenii cu defecte cu tot. Mai presus de orice, fii delicată cu ei și acceptă-le și lor sinceritatea. Sinceritatea presupune și exprimarea iubirii Spuneleci le iubești, arată-le cât sunt de importanți, bucură-te împreună cu ei.

Fii alături de ei

Sarah trecea printr-o perioadă dificilă. Își pierduse slujba și iubitul în aceeași lună. A început să evite pe toată luna. I-am spus cât se poate de clar că nu-mi este indiferentă starea ei și că îi stau alături orice s-ar întâmpla. Tot spviiându-i astfel de lucruri, singurătatea și îndoielile ei au făcut loc treptat încrederii și speranței. Mi-a spus că încercase să le vorbească unor prieteni despre necazurile ei, însă ei nu luaseră lucrurile în serios. «Asta mi-a făcut și mat rău.» De fapt, ea avea nevoie de cineva cu care să stea de vorbă, care s-o asculte cu răbdare

și înțelegere, care să-i destăinuie propriile experiențe.

Nu știi niciodată când te poți trezi în situația lui Sarah – tânjind să ai o prietenă care să-ți dăruiască toată atenția, înțelegerea și dragostea. A fi alături de un prieten la nevoie sudează atât de puternic o legătură, încât o transformă adesea într-o prietenie pe viață. Nimic nu e mai liniștitor decât gândul că ai un prieten care te va susține în momentele grele și îți va lumina și mai mult momentele bune

Nu fi părtinitoare

Când doi prieteni se ceartă, fiecare și-ar dori pe cineva de partea lui pentru a-i legitima punctul de vedere. Nu ajută la nimic să înclini balanța preferinței într-o parte sau în alta. Dacă pui paie peste foc cu replici de genul: 'Muâreptate, e un tâmpit!», nu faci decât să înrăutățești situația. Mai bine spune-le că ții Ja amândoi, după care vino cu o contribuție pozitivă, ajutându-i să-și schimbe din interior poziția și astfel să rezolve conflictul. Deși oamenii apreciază judecățile oneste, le vor accepta mai ușor dacă faci uz de diplomatie. Altminteri e posibil să se încăpățâneze, siguri de dreptatea lor, și să nu se rezolve nimic.

Reprimă-ți mândria

Uneori, lipsa de comunicare, egoismul, imaturitatea, încăpățânarea sau chiar meschinăria pot distruge o prietenie. E întotdeauna mai bine să-ți reprimi mândria decât să pierzi un prieten. Ce-ar fi să dai un semn de viață amicului sau rudei cu care te-ai certat. Spune-le că ți-ai dat seama că ai nevoie de

ei. Fii sinceră. Oricât de greu ți-ar fi și vrei să înnoiești legătura, satisfacțiile pe care le vei obține sunt mult mai mari decât aceea de-a rămâne convinsă că ai avut dreptate. E mai ușor să mentii o relație decât să o refaci.

Acum, când te-ai lămurit ce ai de făcut cu viața ta personală, putem trece la partea a doua, unde vom vorbi despre bărbatul potrivit și cum poți să-l găsești.

Nu uita

— Prietenii sunt stâlpii de sprijin ai vieților noastre. Poartă-te bine cu ei...

— Dedică o parte din timpul tău ca să-ți ajuți prietenii ca să-și atingă propriile țeluri.

— Lucrează la imaginea prietenilor tăi: prezintă-i celorlalți într-o lumină cât mai bună.

— E simplu: dacă vrei să ai un prieten, comportă-te ca un prieten.

Partea a doua

...pe urmă un bărbat

CAPITOL I

ÎNVAȚĂ ARTA DE A CITI OAMENII

Dacă până acum te-ai înșelat în privința oamenilor, nu fi dezamăgită. Tuturor ni se întâmplă. Învățând să «citești» oamenii, alegerile tale vor fi mai bune pe viitor. Iar ca să citești oamenii cum trebuie, e bine să-ți folosești simțul de observație oriunde ai fi. Cu cât vei fi mai capabilă să vezi și să înțelegi, cu atât vei fi mai sigură pe tine și mai în largul tău în relațiile cu necunoscuții sau în situații neprevăzute.

Primul pas este să privești mai atent înjur, iată un exemplu: mă plimbam pe Fifth Avenue. În fața mea am observat un bătrân orb, iar în fața lui, un semn care avertiza: «Atenție! Groapă de zece metri!» Era ora prânzului, așa că muncitorii plecaseră. Nu exista nicio barieră, doar un avertizor imens de neon și o bandă reflectorizantă care încercuia zona periculoasă. Orbul se îndrepta direct spre groapă. Zeci de oameni de afaceri bine îmbrăcați treceau pe lângă el înainte și înapoi. Orbul mergea încet, așa că am încetinit și eu pasul ca să urmăresc scena. Nu vedea chiar nimeni că omul acela mergea drept spre groapă? înainte să se întâmple vreo nenorocire, l-am apucat de mânecă și l-am tras la o parte. Chiar așa de absorbiți de gândurile lor sunt oamenii încât să nu le pese de un orb aflat la un pas de o tragedie? Nu-mi venea să cred. Mulți oameni pur și simplu nu-și dau seama ce se întâmplă în jurul lor. Acești oameni nu se uită în jur ca să-și caute un partener, un meten sau o slujbă potrivită - se mulțumesc cu ce le e cât și îngroașă rândurile «orbilor ambulanți». Astfel fte oa-~eni trăiesc, dar nu trăiesc conștient.

În cartea aceasta încerc să te învăț cum îți poți regăsi forța de a-ți construi o viață care să te facă fericitao viața în

care să fii conștientă de ce se întâmplă în jur. Primul pas către o mai bună receptivitate este să renunți la concentrarea asupra propriei persoane și să privești dincolo de tine. Studiază oamenii cu care vii în contact. Până când nu vei învăța să vezi pe toată lumea, nu vei putea să-l vezi nici pe cel din fața ta.

O bună stăpânire a artei de a citi oamenii te va ajuta enorm nu numai în viața sentimentală, ci în orice situație. Vei fi mai conștientă de sentimentele oamenilor și de trăsăturile personalității lor, ca și de felul în care te văd ceilalți. Iată cum poți deveni un bun «cititor» de oameni.

Studiază oamenii

Cu cât îți vei întări simțul de observație mai mult, cu atât vei descifra mai bine caracterul unui necunoscut. Obişnuiește-te să studiezi oamenii. Fie că ești în autobuz, la o petrecere sau la cumpărături, propune-ți să-i observi pe cei din jur. Încearcă să-ți folosești toate căile senzoriale, nu numai mintea. Concentrează-ți toate simțurile asupra lor. Văzul: Ce transmite limbajul corpului lor? Cum se mișcă? Indică mersul lor încredere în sine, agresivitate, timiditate? Au cumva umerii ridicați și încordați? Se vede ceva care să sugereze cum sunt pe dinăuntru? Auzul: Ce-ți spune tonul vocii lor? Ce reacție ai la felul lor de a vorbi?

Atingerea: Sunt blânzi sau duri? Radiază căldură și afecțiune?

Studiind oameni necunoscuți, te poți antrena să percepi «tabloul global» și ajungi să vezi lucruri pe care nu te-ai fi

gândit vreodată că le poți observa de la prima privire. Lumea e plină de informații care ne scapă. Cu puțin antrenament, ajungi la un nivel mai înalt de conștientă și în fața ochilor tăi se deschide o perspectivă neașteptată.

Ochii sunt ferestrele sufletului

Se pot afla multe despre un om dacă îi privești cu atenție ochii. Trebuie numai să înveți cum și ce anume să cauți, și apoi să exersezi puțin. Nu te feri să privești oamenii drept în ochi. Învățând cum să descifrezi ochii, vei ști mai multe despre viață.

Data viitoare când vei privi ochii cuiva, pune-ți următoarele întrebări: Par deschiși și prietenoși sau introverți și bănuitori? Sunt capabili să intre cu adevărat în contact cu privirea ta? Te analizează și ei pe tine? Se poate citi emoția în ei? Vezi durere, bucurie, frică, înțelegere, forță, încredere, vulnerabilitate? La un moment dat vei putea să treci dincolo de suprafață și să percepi anumite trăsături de caracter doar privind ochii cuiva. Îți vei da seama dacă o persoană este retrasă, suspicioasă, precaută sau deschisă, dispusă să aibă încredere și să intre în relație cu ceilalți.

Nu uita că ochii sunt cu atât mai greu de descifrat cu cât sunt mai închiși la culoare. De asemenea, e mult mai ușor să citești ochii cuiva dacă sunt luminați din față. E ca atunci când înveți o limbă străină: înveți dacă exersezi îndeajuns. Cu răbdare, vei descoperi o mulțime de informații ascunse sub pojghița de suprafață. Îți vând un pont: pupilele ni se măresc atunci când ceea ce vedem ne place.

Ferește-te de idei preconcepute

Experiența ta de viață te poate ajuta să-i judeci pe alții, dar te poate și împiedica să vezi bine. Ajungi astfel să pui etichete și să încadrezi totul în categorii: «Persoana asta trebuie să fie așa, știu din proprie experiență.» Evident, nu toți oamenii pe care îi vei cunoaște vor fi buni și generoși. Ai dreptul să alegi. Însă nu e cazul să faci presupuneri pripite și discutabile. E important să fii conștientă de propriile tale prejudecăți. Cu cât vei fi mai capabilă să lași deoparte ideile preconcepute și să accepți felul de a gândi al altora, cu atât îți va fi mai ușor să citești oamenii. Dacă, să zicem, te-ai întâlnit cu un avocat certăreț și dominator, nu trebuie să-ți juri că n-o să mai accepți în viața ta întâlnirile cu bărbați având aceeași profesie.

Până și cea mai minoră prejudecată poate submina o relație, așa că fii tot timpul atentă pe ce baze îi judeci pe alții. Fiecare persoană nou cunoscută merită o șansă. Asta înseamnă să te întrebi permanent dacă procedezi corect și să nu formulezi judecăți definitive.

Fii empatică

Încearcă să vezi persoana dinăuntru necunoscutului. Caută punctele asemănătoare, nu diferențele. A fi empatic înseamnă să te imaginezi în locul cuiva și să încerci să simți ce simte acea ființă umană. Atunci când întâlnești oameni pentru prima dată, adu-ți aminte că și ei, ca și tine, sunt produsul mediului în care trăiesc. Încearcă să vezi cu inima și să auzi cu

ochii. Nu știi ce-i face ceea ce sunt. Nu știi dacă n-au avut o zi proastă, dacă n-au fost dați afară de la serviciu cu o săptămână în urmă, dacă n-au avut o copilărie nefericită. Nu știi dacă nu cumva trec printr-o perioadă cumplită a vieții lor, din cine știe ce motiv. Poate că fac eforturi supraomenești, date fiind circumstanțele. Nu ești în poziția să-i judeci pe cei care par nefericiți sau furioși. Bineînțeles că poți alege să nu ai de-a face cu astfel de oameni. Unii se schimbă în bine, învățând empatia. Mii se prăbușesc în amărăciune și înrâncenare. Oricum fi, nu uita că reacția lor a fost provocată de un anumit fapt sau o anumită alegere, așa cum și a ta a fost provocată de o alegere lăuntrică.

Caută indicii privind personalitatea

Voi enumera în continuare câteva tipuri de caractere. Sigur că nimeni nu se va încadra perfect într-o categorie sau alta, însă ele te vor ajuta să recunoști anumite trăsături și/sau tendințe ale celor din jur și ale propriei persoane. Vei înțelege mai bine și motivele atracției între oameni, 2 adică de ce două tipuri se potrivesc mănășă între ele, dar nu se potrivesc deloc cu altele.

DI Cafe instant. Există nenumărate mărci din care poți alege. Indiferent de marcă, el caută satisfacția de moment și se aprinde ușor. Mereu receptiv la o «bucătică bună», se poate dovedi galant, fermecător, spontan. Captivant, impulsiv, iresponsabil, chiar imoral, se înfierbântă cât ai clipi din ochi și

se răcește la fel de repede. Se fofilează dacă-i ceri socoteală, inventează motive și dă vina pe alții. Îți dai seama dintr-o ochire că nu e un tip serios. Dacă te plictiește cu maimuțările lui, dă-i papucii!

Omul renescentist. E sigur de sine, concentrat, disciplinat și responsabil, totuși știe să se relaxeze și să se distreze când e cazul. E un intelectual, îl interesează cariera, dar și alte activități culturale și fizice. În largul lui fie în jeanși, fie în smoching, acest om de acțiune «vânează» cu pasiune femei, dar e pregătit să și piardă. Își cunoaște sentimentele și nu-i e frică să și le exprime, e plin de compasiune și căldură, puțin îi pasă de barierele sociale sau etnice. Admirat de cei mai diferiți oameni, Omul renescentist știe bine ce caută într-o femeie și e foarte puțin probabilă se lase dominat sau condus.

Pescarul. Îți servește, răbdător, ultimele găselnițe în materie de discurs amoros – cuvinte mari, aporour, promisiuni. Niciodată mulțumit cu ce a obținut, e permanent în căutarea unei prăzi mai mari. Pescarul dă lovitura și părăsește scena. Dacă ai apucat să muști momeala, ai pierdut. Căzută în plasă, devii un fel de poveste pescărească – o captură fabuloasă sau una care «a scăpat». Oricum ar fi, șanse de viață lungă cu el nu prea ai.

Cruciatul. Grijuliu, milos, inimă largă. E mai degrabă dispus să facă fapte bune decât bani. Pasionat în tot ce face – în conversație ca și în pat. Nu se teme de nimic, e hotărât să

salveze lumea și să rezolve problemele tuturor, mai puțin pe ale sale. Dăruiește ușor, dar nu suportă critica. Are nevoie ca oamenii să aibă nevoie de el și e întotdeauna la dispoziția prietenilor. După ce l-a înfruntat pe Goliat s-ar putea să nu-i rămână prea multă energie – doar dacă nu ești și tu unul dintre proiectele lui mărețe. Fii pregătită să-l împărți cu tot restul lumii.

Cameleonul. Personalitatea lui se schimbă în funcție de situație. Se amestecă în mulțime și se ferește de luminile rampei. Pune mare preț pe aprobarea celorlalți; e gata să le facă pe plac și tinde să evite conflictele. Isteț, flexibil, maleabil și plăcut, Cameleonul spune rareori «nu» și nu-și exprimă niciodată sentimentele negative. Trăiește pentru momentul prezent, nu are aspirații mărețe pentru viitor.

Cercetașul. Mereu gata să rezolve problemele altora, face multe, dar rămâne cu foarte puțin. Încântător, atent, loial, de încredere, protector, grijuliu, optimist, practic, nepărtinitor, oferă mult mai mult decât primește. Îi place să ajute. Respectă regulile societății și economisește banii cu înțelepciune. Cercetașul are un simț înnăscut al responsabilității față de binele celorlalți și se simte vinovat atunci când ia ceva în schimb – așa că propriile lui nevoi rămân deseori în umbră.

James Bond. Îi place să-și trăiască viața așa cum își soarbe paharul de martini – dintr-o înghițitură. Greu de condus, își croiește singur calea. E puternic, taciturn, sigur pe

sine, curajos, încăpățânat, aventuros, rebel, expresiv și mândru de propria-i individualitate. În acțiune (sau în pat) e seducător, misterios, dominator, irezistibil. Nu se teme să spună ce gândește și-i place să facă pe avocatul diavolului. Are cele mai noi gadgeturi și preferă să lucreze singur. Înzestrat cu o morală fermă, vede clar și acționează rapid. Se servește cu măline – nu mai mult de un pahar.

Plângărețul. Obsedat de propriile-i nenorociri, Plângărețul nu va pierde nicio ocazie să se lamenteze. E țăfnos, încăpățânat, mărginit, mereu plictisit, preocupat de sine și nefericit. Are mereu ceva de obiectat sau de criticat. Nu se poate abține să nu submineze visurile și împlinirile celorlalți. E cârcotaș și nesatisfăcut; furios pe lume, ar vrea să-i tragă pe toți în jos după el. Mereu anticipând eșecul, nu va ajuta niciodată pe nimeni, nici măcar pe sine. Pentru că e gelos pe succesele altora, le distruge speranța și se bucură de nefericirea lor. Are nevoie de câțiva ani buni ca să se coacă.

DI Comme-il-faut. Apărător al valorile recunoscute, sănătoase, om de încredere, dintr-o bucată, rațional și practic, acest domn e un bun cetățean și cap de familie. E totodată un prieten de nădejde. Viața lui se învâрте în jurul obiceiurilor și ritualurilor verificate. Muncește de la noua la șase, nu vrea experiențe noi, nu are ambiții nemăsurate. Nu-i place agitația, iar extremismele îi repugnă. De consumat cu puțin sos iute, altminteri e cam iad.

DI Lipitoare. Omul a învățat de mic copil că postura de victimă îi asigură protecția financiară și emoțională a celorlalți, care se simt responsabili pentru el, s-a descurcat foarte bine așa neajutorat, dependent și neambițios cum îi place să fie. Nu se simte bine singur, caută mereu să atragă atenția și nu e niciodată mulțumit. Egoist și preocupat doar de sine, așteaptă obolul societății. Fără să-i pese de greutățile pe care le face altora, Lipitoarea alege mereu calea cea mai ușoară, găsind pe câte cineva care să-i poarte de grijă. Ar trebui să priceapă că există și alte forme de viață.

DI Ferrari. Isteț, descurcăreț, ambițios, plin de succes, nu poate fi oprit din cursa lui năvălășă spre destinația propusă. Pentru că se mișcă în mare viteză, are o percepție distorsionată asupra lumii. Neinteiesat de peisajul imediat, are rareori răbdare să se oprească și să vadă cum îi afectează pe cei din jur. Motor performant, rezervor de maximă capacitate, eu umflat precum cauciucurile. Rege al autostrăzii, își lasă de obicei prietenii și viața personală pe bancheta din spate. Pune frână și dă-l afară din mașină!

Iepurasul cu baterie. Mărșăluiește curajos și hotărât pentru telurile le lui, găsește resurse nelimitate pentru a reuși privințele, atât pe plan profesional cât și personal. Cu bateriile încărcate la maximum, îi este greu să scă și să se bucure de succes. De obicei odraslă părinți autoritari, Iepurașul alimentat electric nu niciodată că s-a realizat. Înflorește sub stres, rezolva multe, iar succesul e deseori mai important

pentru el liniștea interioară. Tot merge și merge și merge...

Cocoșul. Înfoiat și săltăreț, cotcodăcește întruna, tău se cu victoriile lui sexuale – reale sau imagine, renunțat încă la stilul liceanului de pe terenul de fot-l probabil că n-a băgat prea multe goluri, dar pretinde că e un as. Îi place să se ia la bătaie prin baruri și să-i domine pe toți. Exagerat de mândru de sine, este adeptul distribuirii tradiționale a rolurilor masculine și feminine și își ipuie că e vorba de o luptă pentru putere pe care trebuie s-o câștige. Se crede un crai irezistibil, dar devine laș de nevoit să se confrunte cu propriile emoții. A crescut probabil într-o familie în care cânta cocoșul, iar găinile aveau prea puțină influență.

Morocănosul. Este circumspect, suspicios, bântuit de ștenirea trecutului. Pentru că s-a înșelat deseori în privința oamenilor, probabil a fost rănit ori s-a profitat de el, fier acum e agresiv sau bănuitor față de necunoscuți. Grijuliu cu sensibilitatea lui, se retrage pentru a se proteja, le înconjură de ziduri și bariere ca să evite intruziunea celorlalți. E obosit și jignit, cinic și retras. Marea lui capacitate și dorință de a iubi este încătușată de spaime, ceea ce-l face vulnerabil, neajutorat și excesiv de sensibil. Are cu greu încredere în cineva, își face cu greu prieteni apropiați și preferă să renunțe imediat la o relație sentimentală decât să fie rănit încă o dată.

Spiritul liber. Mobil, flexibil, nu știe ce înseamnă inhibiția sau nefericirea și nu se supune niciodată valorilor și

restricțiilor societății. Credincios mai degrabă inimii și intuiției decât conștiinței, îmbrățișează cariera și hobby-urile care consună cu spiritul și împlinirea sa. Solid construit lăuntric, se bucură de viață și de relațiile pe care le are. E deschis, tolerant și iubește oamenii. Se simte bine și singur, și în mijlocul mulțimii. Credincioși familiei, prietenilor și iubitelor, Spiritele libere ar vrea ca toată lumea să comunice în limbajul iubirii. Acceptă cu bucurie tot ce are viața de oferit.

Top Gun. Puternic, deschis, ferm, intens, impulsiv, Top Gun are un veritabil complex de superioritate. Are nevoie să fie singurul pilot al navei, va face orice să iasă în față și să-și păstreze poziția, deși se prea poate să acționeze pe căi ascunse. Acestui zburător la mare înălțime trebuie să i se controleze altitudinea. A fi cu el e o aventură: poate fi irezistibil pentru o vreme, dar pune-ți centura de siguranță, se anunță goluri de aer.

Pudelul franțuzesc. Identitatea lui se definește în termeni de pedigree. Îndatoritor cu cei din cercul lui, e total indiferent cu ceilalți. El are întotdeauna dreptate, e bățos, distant, incapabil să accepte alte puncte de vedere. Pudelul franțuzesc trăiește de obicei într-un cerc foarte închis, având grijă să elimine din raza lui vizuală porțiuni largi ale societății. E mulțumit când se simte superior altora și se crede îndreptățit să ceară orice. Snob, mereu ferchezuit, se agită inutil și e lipsit de siguranță lăuntrică; identitatea lui se definește prin contrast cu grupurile pe care nu le agreează.

Pune-i lesă și ține-l din scurt.

Jucătorul de șah. Cu capul plin de scheme și combinații, Jucătorul de șah va sacrifica orice pentru a-și atinge scopurile. De teamă că nu va avea niciodată destul sau că i se va lua ceea ce are, e gata să fure regina altuia și mătură pioni cu duiumul în calea lui. Manipulează, este agresiv, inflexibil, bănuitor și n-are niciodată încredere în mutările celorlalți. O partidă ar merge, dar nu mai mult.

Di Hollywood. Ahtiat după aprecierea celorlalți, joacă adesea teatru de bună calitate ca să te atragă, dar se plictisește repede dacă nu e în centrul atenției. E carisma-tic, plin de energie, vestit atât pentru generozitatea cât și pentru capriciile lui. Are știința manipulării, învâрте femeile pe degete și le vorbește imediat despre dragoste doar ca să le câștige încrederea și să fie acceptat. Se poate dovedi un copil în materie de viață emoțională și uneori i se întâmplă să intre în pielea unui personaj arțăgos și nesuferit.

Descoperă la rândul tău alte tipuri de personalitate bazându-te pe experiența proprie. Trece în revistă bărbații pe care i-ai cunoscut. Gândește-te care tipuri sau combinații de tipuri te-au atras mai mult și de ce. Ce valori ți s-au părut importante? Ce te-a atras în mod special? Ce îți repugnă sau nu ți se potrivește? Dacă ai răbdare să-ți cercetezi preferințele din trecut, percepția ta va deveni mult mai fină.

Nu UITA

— Rezervă-ți timp ca să privești, să asculți și să înveți.

- Caută în ochii oamenilor indicii privind personalitatea lor
- Prejudecățile îți micșorează capacitatea de a-i citi pe oameni cu acuratețe.
- Empatia și deschiderea spre alte puncte de vedere îți sporesc percepția.

CAPITOL II

TRIEREA

Multe femei singure sunt în căutarea partenerului ideal, acel bărbat deosebit care să li se potrivească emoțional și intelectual. Își doresc un om interesant, bun la suflet, iubitor, care să le accepte cercul de prieteni și să n-aibă probleme în familie. Nu-ți poți da seama imediat dacă cineva cunoscut de curând îndeplinește toate aceste condiții. E totuși evident că unii nu le vor îndeplini deloc. Îți poți permite oare să investești un an sau doi într-o relație ca să-ți dai seama la un moment dat că partenerul tău nu e nici pe departe cel pe care ți-l dorești, că planurile de viitor și felul lui de-a fi nu se potrivesc cu ale tale? Sigur că nu! Deci trebuie să afli de la început cum stau lucrurile, fiind atentă la nevoite tale, la experiențele prin care treci, la răspunsurile pe care le primești. Dacă știi dinainte ce calități îți dorești la celălalt, nu mai trebuie să aștepți până își clarifică el intențiile. Nu spun că-l vei putea citi pe loc: e un proces care cere ceva timp. Ai răbdare și urmează-ți instinctele. Treptat, vei descoperi dacă are sau nu

calitățile de care ai tu nevoie și astfel vei ști în ce măsură îndeplinește condițiile tale. Aceasta ar fi perioada de «triere».

La 27 de ani, Lisa se simțea victima unui cerc vicios care o făcea să se îndrăgostească de fiecare dată de cine nu trebuia. Voia să scape din acest cerc, dar nu știa cum. Nu se întrebase însă niciodată serios de ce eșuează mereu. Lisei nu îi era foarte clar ce caută și se lăsa purtată de val.

I-am sugerat să definească mai precis ce își dorește în apoi să caute, pur și simplu, omul cu calitățile respective. 'I trebuia să nu se mai arunce orbește în relații cu tot felul de bărbați incompatibili cu ea. «Mi-a fost greu să rup și relațiilor proaste, a admis Lisa. Am reușit abia când mi-ai n dat seama ce mă făcea să mă îndrăgostesc. Nu era vorba deloc despre iubire adevărată, ci de nevoia de a găsi pe cineva care să aibă grijă de mine.»

Ești pe punctul de a porni în aventura întâlnirilor. Vei avea nevoie de anumite instrumente care să te ajute să cântărești și să triezi persoanele cu care te vei întâlni. Înarmată cu o listă bine definită, nu vei mai reacționa automat la presiunea grupului, la incitări, la cărți de vizita sau la pura chimie. Cu cât vei avea mai multe interacțiuni și experiențe, cu atât îți va fi mai clar ce anume prețuiești. E ca o poliță de asigurare: o triere atentă reduce riscurile.

Află ceea ce te interesează

Cum ar putea Lisa să meargă mai departe tară a repeta greșelile din trecut? Va reuși dacă rămâne stăpână pe sine

într-o nouă relație, stăpână pe viața și alegerile ei. Asta înseamnă să poată identifica dinainte ce anume caută într-un bărbat.

Dacă ești singură de ceva timp, ideea de-a te întâlni din nou cu un bărbat te poate îngrozi. Când ești înfometată de-a binelea și intri într-un supermarket, ajungi să cumperi la nimereală tot felul de prostii care nu te vor satisface, cu siguranță nu sunt bune pentru sănătate și se prea poate să ți se strice în frigider. Ești prea grăbită ca să alegi așa cum trebuie. Același lucru se poate întâmpla când tocmai ai încheiat o relație serioasă. Nu știi precis ce vrei, așa că-ți pierzi orice discernământ, îți dai întâlnire cu oricine e disponibil, înainte de-a fi luată pe sus de vârtejul întâlninilor, fă-ți o listă de «cumpărături» care să te ferească de «cheltuieli» din impuls.

Gândește-te care sunt calitățile pe care le aștepti de la un bărbat. Nu te opri la cele de suprafață, la cum arată sau la slujba pe care o are. Cântărește bine cum trebuie să se prezinte în privința moralei, valorilor, aptitudinii de comunicare, capacității de a iubi, de a dăruia, de a simți. Care sunt lucrurile pe care ai vrea să pună preț: prietenii? banii? mașina? Nu uita, scopul e să-ți găsești perechea sufletească, un bărbat de care să te poți lega la un nivel jâro-fund, care să împărtășească aceleași sentimente, interese și valori. Cauți o persoană cu care să te poți înțelege ușor, cu care să te simți bine. O dată ce-ți vei lămuri așteptările legate de valorile interioare ale cuiva, exteriorul va conta mult mai puțin.

Declarația de intenție

Să zicem că vrei să cumperi o mașină nouă: alegi prima ofertă care-ți iese în cale sau cercetezi piața și cântărești opțiunile până o găsești pe cea mai potrivită? Firește că, fiind vorba de un produs scump, studiezi ofertele și le compari. Ești de acord că un potențial partener valorează mult mai mult decât o mașină? Din păcate, femeile analizează de obicei mai atent opțiunile pieței decât propriile dorințe și nevoi în privința unui partener. Alegerea unui partener înseamnă să-ți «cumperi» viitorul. Poți foarte ușor să-ți vinzi mașina după o vreme sau să te descotorosești de hainele care nu-ți mai plac; însă nu poți să îndepărtezi la fel de ușor un bărbat incompatibil după ce ți-ai investit în el sentimentele și timpul.

Înainte de-a lua hotărâri impulsive din categoria «orbul găinilor», formulează-ți, ca bază de pornire, o declarație de intenție, așa cum ai face în cazul oricărei decizii importante pentru viața ta. Stabilește ce te interesează înainte de-a lăsa lucrurile să ia o direcție pe care n-o mai poți controla. Doar așa vei putea spune că ești stăpână pe pro-i pria viață sentimentală.

Lista de attribute

Ia o foaie de hârtie și fă o listă a tuturor calităților pe care le-ai aprecia la un bărbat. Fii realistă și nu te grăbi. E vorba de viața ta, nu te poți juca! Lista te va ajuta să-i alegi pe cei cu care vrei să te întâlnești și, la un moment dat, pe cel cu care îți dorești o relație serioasă. Ce calități, ar trebui să aibă? Ce te-ar atrage la el? Ce aștepti de la el? Și. Ce ai tu de oferit? E

vorba de o schemă înăuntrul că-ți reia să-ți cântărești opțiunile. Elementele esențiale se vor lămuri în timp, de la întâlnire la întâlnire.

Ajunsă într-un supermarket cu lista de cumpărături în buzunar, te vei confrunta întotdeauna cu o avalanșă de produse noi, neașteptate. Adu-ți aminte, vrei un bărbat, nu un robot! Compune-ți așadar o listă destul de flexibilă ca să permită diversitatea și să poți recunoaște o posibilitate atunci când ți se oferă. S-ar putea ca cineva să nu corespundă perfect listei tale, și totuși să fie o persoană deosebită. Lista se va schimba odată cu evoluția ta sau pe măsură ce întâlnești bărbați cu calități neașteptate care îți sunt pe plac. Lasă-te surprinsă! E posibil ca cineva să se dovedească că nemaipomenit în privințe care nici nu figurează pe lista ta.

Bănuiesc că orice femeie își dorește un bărbat cinstit, I se încredere, loial, fidel și bun. Dacă îți vine greu să te gândești și la alte attribute, lista care urmează îți va servi l drept model.

După ce îți completezi lista, adu-ți aminte de cea mai nereușită relație avută vreodată și vezi unde-l poți încadra pe partenerul de atunci. Probabil că va primi un punctaj foarte mic la categoria «Absolut necesar». De acum înainte, când întâlnești un tip care nu atinge scorul cel mai ridicat la «Absolut necesar», gândește-te dacă merită efortul unei relații serioase, în care să investești timp și sentimente. Firește că nu merită! Știind asta dinainte, te poți limita la câteva întâlniri fără complicații. Dacă te arunci în brațele cuiva gata să faci compromisuri în chestiuni majore sau sperând în schimbări miraculoase din partea lui, poți să-ți iei adio de la fericire.

Multe femei cad în această capcană: investesc atâta timp, energie și dragoste într-o relație, încât sunt gata să-și ignore propriile dubii pentru a-și salva «investiția». Dar nu vei putea schimba niciodată datele fundamentale ale caracterului cuiva – asta e absolut sigur.

Identifică stadiile de dezvoltare ale bărbaților

Indiferent dacă ai de gând să te măriți curând sau peste câțiva ani, ai nevoie să știi în ce ape se scaldă cel ales, astfel încât să te ferești de suferință înainte ca ea să devină inevitabilă. Minte trebuie să te ghideze, iar inima să se ia după ea. Așteptările tale vor depinde de vârsta și experiența pe care le ai. Idealul de bărbat de la 20 de ani va fi cu totul altul decât cel de la 30 sau de la 40 de ani. Perspectivele și valorile cuiva se pot schimba drastic în decursul a numai câțiva ani. La fel, interesele și nevoile bărbaților or se schimbă în funcție de stadiul la care au ajuns pe sora evoluției lor.

De exemplu, bărbații sunt deseori sfătuiți să nu se h-soare până n-au împlinit cel puțin 30 de ani. Vor rata astfel partide excelente până când, la aniversarea a 30 de ani. Li se aprinde beculețul: «A! Am împlinit vârsta, ar trebui să mă gândesc cu cine pot să-mi petrec restul zilelor.» E posibil ca un anumit temperament și înclinația spre relații de durată să-i împingă pe unii la această decizie n: ai devreme. Oricum, vârsta îți poate da indicii valoroase în privința felului în care gândesc și reacționează bărbații în diferite stadii ale vieții lor. Înțelegând unde se află fiecare, vei putea anticipa mai ușor acțiunile și gândurile lor.

Bărbații între 20 și 30 de ani

E stadiul vânătorii, al palmaresului și al experimentelor. La vârsta aceasta, băieții sunt gata să se întâlnească cu o mulțime de fete singure, să lege noi și noi prietenii. Au de unde alege, așa că de-abia așteaptă să iasă în oraș la o bere și la agățat. Un tip de douăzeci și ceva de ani nu va refuza avansurile unei fete. E gata oricând să intre în vorbă, în stadiul acesta, bărbații tind să se ocupe în primul rând de cariera lor și de instinctele carnale, deși nu neapărat în ordinea asta. Un cunoscut de-al meu, de 23 de ani, spunea: «Fraților, mai departe de trei luni înainte nici nu vreau să văd: știu ce am de făcut pe termen scurt și încolo – ceață totală!»

Bărbatul de această vârstă nu-și caută o parteneră pentru toată viața. Neștiind prea bine cine este și ce vrea, nu are nici timpul, nici interesul să-și construiască relații durabile. Dacă are o viață agitată și nu și-a găsit încă o slujbă stabilă, căsătoria va fi pentru ei de domeniul viitorului îndepărtat. (De altfel, unii bărbați nu depășesc niciodată etapa aceasta de agitație și instabilitate.) Există, în categoria 20 - 30 de ani, mai multe subgrupe:

Nemuritorii (20 - 23 ani). Totul e nou și captivant pentru ei. Gustă nesățioși din viață, nu vor să rateze nimic. Încă sub influența atmosferei din liceu, nu au habar ce înseamnă responsabilitățile reale. N-au nicio grijă, au tot timpul din lume. Trebuie să pricepi că lor le trebuie un trup cald, nu o relație. Și în general le trebuie cantitate nu uitate.

Relațiile lor sunt foc de paie - ard intens și se consuma repede. Preocuparea favorită: întâlnirile cu băietii de cinci ori pe săptămână, pentru o bere sau un meci de fotbal. Ideea favorită: cum ar fi să facă sex cu orice fata le iese în cale.

Șovăielnicii (24 - 26 ani). Ajuns la frontiera dintre două lumi Șovăielnicul simte cum libertatea absolută apune și responsabilitatea mijeste la orizont. A primit dușul rece al rigorilo unei meserii și al vieții adevărate. Speriat de căsătorie, dar nu de dragoste, nu se dă în lături de la o relație serioasă; însă cariera și finanțele nu i s-au stabilizat, așa că nu e gata să accepte ideea de «pentru totdeauna» (cea ce e firesc). Asta nu înseamnă să descalifici din start un bărbat în jur de 25 de ani care nu și-a consolidat încă profesională. Dacă ți se potrivește în toate celelalte privințe, se poate dovedi un partener minunat, iar relația voastră are șanse să se dezvolte frumos.

Jocheii (27 - 29 ani). Îmbătat de viteza cursei, Jocheul funcționează la capacitatea maximă, își pune la bătaie toată forța și energia pentru a ieși învingător. Prânzurile de afaceri și tot ce ține de munca lui devin mai importante decât petrecerile. Cum spunea un amic de-al meu de 29 de ani, angajat la o firmă de consultanță imobiliară: «Nu mai pot să merg la chef cu prietenii și apoi să mă duc la birou dimineața devreme. Cariera vine pe primul loc și simt că am devenit propriul meu stăpân.» Jocheul poate deja să ofere stabilitate într-o relație. Pe de altă parte, are acum resursele și dorința

de-a gusta viața din plin, așa că e posibil să vrea să mai petreacă ceva vreme, cu vin bun și femei frumoase, până să se așeze.

Bărbații între 30 și 40 de ani Deși e încă deschis, bărbatul de treizeci și ceva de ani se va dovedi mai precaut decât cel de douăzeci. Continuă să iasă în oraș, dispus să întâlnească oameni. Dar nu mai iese ca să se îmbete, ci mai curând ca să se relaxeze după o zi de muncă, împreună cu prietenii sau (încă!) pentru un meci. Trecut deja prin câteva relații în care a avut probabil parte și de dezamăgiri, are mai multă experiență de viață, e mai sensibil și mai atent. Are deja ideile lui despre ce îl interesează cu adevărat și despre modul în care gândesc și acționează femeile. E încă preocupat de carieră, însă a devenit destul de sigur de situația lui financiară și de regulă se simte în stare să-și ia responsabilitatea unei familii. S-a săturat probabil de rutina relațiilor trecătoare și nu va lăsa să-i scape din mână o legătură care promite. Prietenii lui au început să se însoare, așa că nu prea mai are cu cine să bată străzile. Împlinirea profesională și succesul îl ajută să se deschidă și să caute iubirea adevărată. Cum a ajuns probabil să locuiască singur (fără colegi de cameră), se simte stăpân pe propria viață și pregătit pentru o relație pe termen lung. Iată cum gândea unul dintre prietenii mei: «Trebuia să trec în altă fază. La 20 de ani, lumea era plină de posibilități: nu-mi găseam liniștea, nu trebuia să-mi scape nimic. Acum, la 32 de ani, mă simt mai așezat, mai potolit. Îmi doresc să construiesc ceva adevărat, care să dureze.»

Bărbații între 40 și 50 de ani în general, la vârsta aceasta, bărbaților nu le mai spune aproape nimic scena tradițională a barului. Locurile pe care le frecventează (cluburi, asociații, săli de divertisment) sunt de altfel punctele de întâlnire ale prietenilor și colegilor lor care și-au întemeiat deja o familie. Sunt mult mai prudenți – o dată abordați, se declanșează alarma: oare ce vrea fata asta? Va trebui să-ți dai seama singură dacă ai de-a face cu un burlac convins sau cu cineva care n-a renunțat la gândul căsătoriei. (Dacă tații lor s-au însurat târziu, la fel tind să procedeze și ei.) E oare în perioada de refacere după un divorț? A trecut printr-o serie de relații îndelungate care, dintr-un motiv sau altul, n-au mers – sau e unul dintre acei fluturași care zboară din floare-n floare? E posibil să fi fost singur atâta vreme, încât să nu mai fie în stare de compromisuri ori să-i lipsească flexibilitatea de a-și modela stilul de viață în funcție de o parteneră. Sau poate pur și simplu așteaptă încă femeia potrivită. Un bărbat de patruzeci și mai bine de ani este, în multe privințe, o perspectivă frumoasă: are de obicei o carieră stabilizată, e sigur pe sine și relaxat, știe perfect ce dorește de la o femeie. Iată de ce un astfel de bărbat este adesea mai bine pregătit să se dedice femeii pe care o iubește.

Categorii de bărbați

Multe femei cu studii și cu o profesie proprie de-abia așteaptă să devină mame și gospodine, după modelul

tradițional. Orice ai alege să fii într-o bună zi, e preferabil să te asiguri că omul de lângă tine te va susține. În timp ce «sondezi piața» bărbaților disponibili, încearcă să afli în cursul conversației care e adevărata lor atitudine față de femeia modernă și rolul ce i se atribuia de altă dată. Îi convine tipul de femeie independentă, egală CU bărbatul în orice privință, sau /și își dorește o fată de modă veche? Se așteaptă să aibă el supremația? E posibil să se împotrivescă responsabilităților profesionale ale unei femei cu carieră? Sau vrea ca ea să-i fie egală? Încearcă să vezi dacă sunteți pe aceeași lungime de undă în aceste chestiuni de bază și vei scăpa de o grămadă de necazuri. O astfel de evaluare preliminară a situației te va împiedica să-ți dăruiești inima cui nu trebuie, ca să descoperi la un moment dat că, de la bun început, nu putea fi vorba de o relație serioasă. Gândește-te bine ce vrei de la bărbații cu care te întâlnești și ce e de presupus că vor ei de la tine. Îți va fi mai ușor să-ți dai seama știind în ce stadiu se află. Când e vorba să te așezi la casa ta, o bună alegere a momentului este esențială.

Puștiul de zahăr (PDZ). Un PDZ are toate calitățile pe care ți le-ai dori, te poți distra de minune cu el, însă n-are încă de gând să-și găsească jumătatea. Tinerii se simt atrași de o femeie mai în vârstă, sofisticarea și independența ei îi incită. Sunt gata să ofere tot ce-i bun într-o inimă tânără: entuziasm, admirație, curiozitate, relaxare, spontaneitate, pasiune.

Un PDZ poate fi încă la facultate sau la început de carieră; oricum, e deocamdată lipsit de griji. Cariera n-a

devenit încă prioritatea lui numărul unu, așa că are timp destul pentru tine. Ai grijă totuși să privești lucrurile în context! Există băieți drăguți (BD) cu care te poți amuza copios, dar foarte probabil relația va fi de scurtă durată.

Nu te lăsa prinsă în mreje de un BD decât dacă ești dispusă să investești o grămadă de timp. Nu uita, un PDZ, cu excepția celor neobișnuit de maturi, vrea să facă toate nebuniile posibile înainte să se așeze.

Alege restaurante sau baruri obișnuite, accesibile, și propune-i ca fiecare să-și plătească partea. Nu-l trata însă ca pe un coate-goale. Aș da oricând o masă copioasă, dar plictisitoare în compania unui boșorog plin de bani (BPB) pe o seară de distracție cu un PDZ. Și-apoi, a arăta tinerei generații câte ceva despre viață e un serviciu adus comunității, nu-i așa?

Categoria mijlocie (CM). Bărbații din această categorie sunt cei mai periculoși. Nu pot fi ignorați, dar nici nu sunt ceea ce-ți trebuie; răspund probabil la șapte din cele zece calități esențiale pe care le vrei de la un bărbat, ceea ce înseamnă că e inutil să aștepti ca celelalte trei să apară de-a lungul anilor. Ce e important în acest caz este să eviți relațiile de doi-trei ani care la despărțire să-ți pară greșeli ce trebuiau evitate de la început.

Termenul de «categorie mijlocie» se aplică și la vârstă, și la cât de pregătit este un bărbat să înceapă o relație serioasă. Este categoria celor care sunt «aproape, dar nu tocmai gata să se așeze». În New York, vârsta acestor nefericiți e cam de 27 – 28 de ani. Au început deja să-și facă o carieră, și-au plătit

aproape toate datoriile din studenție, se mișcă și vorbesc exact ca bărbații dornici de o relație serioasă. Problema e că pleacă deseori urechea la o voce care le șoptește: «Acum că-ți permiți, în sfârșit, să tratezi o femeie cum se cuvine, ar fi cazul să te distrezi și tu vreo câțiva ani!» Așa că nu vor ezita să dea papucii cuiva cu care au petrecut ceva timp doar ca să profite de noile posibilități.

Partenerul de tranziție PT. Un PT ne ajută să parcurgem distanța de la ut. Runct A la un punct B. Nu ne interesează să aflăm foarte multe despre el. Poate că tocmai am rupt o relație și mul ăsta s-a nimerit să fie omul potrivit la momentul potnMt, acel personaj de care aveam nevoie ca să ne treacă amarul. O dată puse pe picioare și remontate, vom începe pasabil să căutăm pe altcineva, cu totul diferit. După un eșec sentimental, ultimul lucru de care ai nevoie e alt eșec. Distrează-te cu PT-ul tău, dar nu uita nicio clipă că l-a: ales pentru o perioadă limitată, nu pentru totdeauna.

Potențialul viitor soț partener (PVP). Candidați pentru relații pe termen lung. Au văzut de toate, poate că le-au încercat pe toate și Lucrul cel mai important, sunt acum pregătiți pentru o relație care să dureze și să dea sens vieții lor. Un PUS e mulțumit, încrezător în sine și puternic pe dinăuntru. A trecut prin nebuniile tinereții, iar acum își dorește o femeie minunată cu care să-și împartă viața. Pare să aibă acele calități care sunt absolut necesare pentru a-ți asigura fericirea. Ți-ai verificat lista, se potrivește, iar inima și

mintea îți spun că poate fi chiar El.

În caz că întâlnești un PUS care pare a fi exact ce-ți trebuie, dar nu se grăbește să-ți propună o relație, împrietenește-te cu el. Nu se știe niciodată ce direcție va lua viața lui sau dacă circumstanțele nu vor deveni prielnice.

Burlacii de profesie. E vorba de bărbații aceia care nu se pot despărți de anii furioși ai vârstei de 20 de ani: încă îi interesează mai mult cantitatea decât calitatea. Sunt burlaci declarați, au peste 45 de ani și caută doar distracția. Se poate să fi fost deja căsătoriți și n-au niciun chef să mai cadă încă o dată în plasă. Fii foarte atentă la specia asta. Te vor copleși probabil cu toate indiciile materiale ale dragostei, dar n-au deloc intenția să-ți ofere și inima lor. Și-au înconjurat-o cu ziduri atât de înalte, încât ți-ar trebui tone de dinamită să le distrugi.

Speriați de o relație serioasă cu o femeie de vârstă apropiată, unii dintre ei au tendința să curteze femeii mai tinere în încercarea de a-și retrăi tinerețea. Și cu cât sunt mai tinere, cu atât mai bine, fiindcă știu perfect că femeile de douăzeci și ceva de ani nu îi vor agasa cu tentative de stabilizare a relației. În general, spre deosebire de PUS, burlacii de profesie s-au blazat: au văzut de toate, au încercat totul, au trecut prin faza experimentărilor, dar... au rămas acolo.

Divorțați sau separați (DSS). Există, desigur, mulți bărbați divorțați disponibili pentru noi relații. Unii dintre ei s-

ar arunca iarăși în apele căsătoriei, alții se țin deoparte. Avantaje: un DSS a învățat din greșeli. Experiența dureroasă a divorțului e posibil să-l fi făcut mai înțelegător, mai atent. Viața de zi cu zi alături de cineva nu mai e colorată, în ochii lui, de iluzii și fantezii. Dezavantaje: o fostă nevastă, vina de a-și fi părăsit copiii, resentimente nerezolvate, furie. Atenție: dacă îți investești toată energia ajutând un bărbat să treacă prin perioada divorțului, s-ar putea să nu obții o relație echitabilă. E posibil ca dăruirea să vină doar din partea ta. Când nu va mai avea nevoie de ajutorul tău, oare nu te va îndepărta? Cum se va schimba el și cum se va schimba relația voastră? Fii foarte precaută până la semnarea actelor de divorț. Trebuie să-ți dai seama dacă e într-adevăr în stare să ți se dăruiască și ție, după ce a făcut-o cu altcineva și a fost dezamăgit.

Alegeri nesănătoase

Nesănătos este să alegi un bărbat care profită de slăbiciunile tale, care te joacă pe degete după placul lui. De ce se agață fetele de astfel de specimene? Din cauza unei proaste păreri despre sine, femeia se amăgește singură că acela este bărbatul de care are nevoie. Fie crede că și-l dorește cu pasiune, fie are o nevoie nebună ca el să aibă nevoie de ea. Lată câteva tipuri clasice de bărbați de care trebuie să te ferești.

Ticăloșii. Unele femei se simt atrase de bărbați cu reputație proastă și apoi se miră cum de ajung victimele lor.

«Știu că și-a bătut joc de alte patru femei, dar relația noastră e altfel. Cu mine n-o să se poarte așa - eu sunt o femeie specială.» Nu fi atât de sigură! Trezește-te și uită-te bine înainte să te arunci. Nu te grăbi să nesocotești avertismentele celor din jur. Experiența lor te poate instrui.

Bărbatul alteia. Nu-ți pierde vremea cu un bărbat care poartă verighetă, amețită de fraze precum: «Soția mea nu mă înțelege», «Nu mai facem sex de mai bine de un an», «Am de gând s-o părăsesc în curând.» O astfel de relație poate face mult rău altora. Nu uita că omul acesta a făcut un legământ. Și apoi, de ce să te întâlnești cu un bărbat însurat când există atâția alții, cu adevărat disponibili? Nu te pune de-a curmezișul destinului sau karmei tale punând în pericol relațiile altora.

Bărbații care seamănă cu tata (iar tata poate că nu e tocmai un tip grozav). Dacă îți alegi un bărbat pentru că seamănă cu tatăl tău, iar tatăl tău este într-adevăr un om minunat, totul e în regulă. Dar poate că tatăl tău avea și r. El anumite defecte. Poate că și-a neglijat familia; poate că avea mult de lucru la serviciu și prea puțină dragoste și atenție de dăruit. Multe femei își aleg bărbați care, precum tații lor, le alimentează sentimentul de neadecvare. Poate că noul tău iubit e un împătimit al carierei, tot timpul preocupat, neatent, închis în sine, egoist sau temându-se de intimitate. Incapabil de a-ți dăruia dragostea și atenția meritate, se încadrează doar într-o schemă familiară care îți dă un fals sentiment de

86

siguranță. Însă o astfel de relație e de-a dreptul nesănătoasă și îți va submina capacitatea de a atinge intimitatea. Cauți cumva, în mod inconștient, bărbați care reproduc defectele tatălui tău? Dacă realizezi că așa stau lucrurile, vei fi capabilă să le schimbi.

Egoiștii. Egoiștii nu dăruiesc niciodată destul din timpul, afecțiunea și banii lor. Iar când o fac își urmăresc tot interesele personale. În perioada când Jane se întâlnea cu Phil, prietenii și familia au observat că nu mai era aceeași fată săritoare pe care o știau, gata să vină oricând în ajutorul celor din jur. Phil îi absorbea toată generozitatea; dându-se peste cap ca să-l mulțumească, Jane era tot mai nemulțumită de ea însăși, iar el cerea din ce în ce mai mult. În orice relație trebuie să existe un echilibru între a primi și a dăru.

Analizează-ți partenerul în funcție de capacitatea sa de a dăru. Se simte bine atunci când se poate dăru fizic, emoțional, material? îi place să facă tot felul de lucruri mărunte doar ca să-ți dea de înțeles că ține la tine? Te apreciază? îți recunoaște calitățile? Fii atentă la gradul în care se poate apropia de alții. Dăruiește din inimă sau doar din portofel? Nu e mare lucru să dai niște bani atunci când ai destui. Dar e cu totul altceva când darul tău cuprinde un pic din inima, timpul și mintea ta.

Oricât de mult i-ai dăru, egoistul va avea întotdeauna nevoie de mai mult. Astfel de oameni sunt din fire nemulțumiți: au senzația că întreaga omenire le este datoare. Nu încerca să umpli un sac fără fund – te va secătui. Dacă

fluxul de energie și grijă merge într-un singur sens – de la tine spre el –, te vei trezi la un moment dat, precum Jane, Că ți-ai pierdut reperele și optimismul. Nu vei mai simți nicio bucurie în a dăruii și, lucrul cel mai rău, vei începe probabil să crezi că nici nu meriți ceva mai bun.

Scumpișorii (bărbații cărora le iubești doar averea).

Dacă banii sunt obiectivul tău principal, întreabă-te cu seriozitate ce preț va trebui's; i platosti ca *a ajungi la ei. Vechea zicală «Dacă te măriți pentru bani, are să-ți iasă pe nas fiecare părăluță» nu e deloc neadevărată. Banii îți asigură, până la un punct, libertatea, dar a te căsători cu cineva pentru bani e ca și cum ai intra de bunăvoie la închisoare. O relație lipsită de iubire îți suprimă o dimensiune lăuntrică importantă. Multe femei renunță la împlinirea emoțională și la fericire de dragul stabilității financiare, uitând că nimic nu te face să te simți mai prost decât compromisurile cu propria integritate. Anumitor bărbați li se pare că banii pot cumpăra o nevastă sau o prietenă – «un trofeu» – pe care au tot dreptul s-o țină din scurt. Dacă e fată bună și nu-i iese din cuvânt, își primește «beneficiul». Nici toți banii din lume nu merită să-ți sacrifici mândria în felul acesta. Unele femei cred că gândesc practic dacă pun banii pe primul plan. Nu te amăgi crezând că o relație proastă poate fi compensată de o viață luxoasă.

Sedusă de un stil de viață care însemna casă de vacanță, iaht, călătorii, poziție socială, confort și toate celelalte, Cynthia s-a căsătorit cu un antreprenor foarte bogat. Din afară părea o viață de vis, dar Cynthia a început să se simtă curând

mai degrabă un copil decât o soție. S-a gândit să divorțeze, însă devenise sclava propriilor ei visuri. Cum avea să trăiască tară mașina la scară, fără ședințele săptămânale la cosmetică, tară poșetele ei Kate Spade?

Orbite de strălucirea unor astfel de capcane, unele femei uită că importante sunt în primul rând valorile și persoanele la care ținem. Banii pot face viața mai ușoară, dar n-au ajutat-o deloc pe Cynthia să-și găsească fericirea și nici n-au protejat-o de un divorț chinuitor. E o prostie să faci nazuri în fața unui tip care, deși nu stă bine financiar, are toate calitățile pe care ți le-ai putea dori. Cynthia, acum divorțată, a învățat că e preferabil să fii cu cineva din dragoste decât să stai, bogată, singuratică și nefericită, lângă un om pe care nu-l iubești.

Nu te amăgi: nu mașina sau casa face pe om. Un bărbat adevărat e cinstit, generos, plin de respect și bunătate. Când îl privești în ochi, îți inspiră încredere și siguranță.

Defecte de caracter

Este tot atât de vital să știi ce trăsături să eviți pe cât e de important să știi ce vrei. Bărbații sunt ca diamantele: strălucirea lor poate acoperi defecte grave. Sigur că micile defecte pot fi acceptate și trecute cu vederea; de exemplu, e posibil să fie încăpățânat, leneș sau dezordonat, și totuși un om de treabă. Însă o fire agresivă ori dependența de băutură sau de droguri ar trebui să-ți indice imediat că bărbatul cu pricina nu e doar un «diamant neșlefuit».

Ascultă-ți instinctele. Nu e greu să dai de belea dacă nu-ți ascuți vocea aceea interioară care te previne. Nu-ți închipui

că-l poți schimba tu. Știi cum se zice: «Nu încerca să înveți un porc să cânte. Te chinui degeaba și mai enervezi și porcul.» Nu știu ce crezi tu, dar eu n-am de gând să-mi iau iubiți de educat. Dacă e să se schimbe, se va schimba pentru că așa vrea el – dar asta se întâmplă foarte rar. Cu puține excepții, ce se vede e tot ce poate oferi. Dacă îi lipsește una dintre calitățile de maximă importanță de pe lista ta, probabil că n-o va căpăta niciodată.

Găsește-ți un bărbat care posedă calitățile pe care le dorești și asigură-te, înainte de a te îndrăgosti, că nu poate fi acuzat de niciunul dintre defectele care urmează.

Dependență de alcool sau de droguri. Se știe că dependenții caută să-și ascundă meteahna, dar există anumite semne după care te poți ghida. Are simptome fizice inexplicabile – îi tremură mâinile, transpiră, vomită, dă dovadă de energie excesivă, după care cade moale ca o cârpă? Are stări imprevizibile – se enervează dintr-odată, fără motive serioase, și apoi îl apucă depresia? Dispare brusc din când în când, fără să-ți dea nicio explicație? Ai descoperit ustensile pentru droguri sau sticle de băutură ascunse în casă, în garaj ori în mașină?

Dependența de alcool sau de droguri periclitează de obicei dezvoltarea emoțională și psihologică, mai ales dacă datează din adolescență. Pentru dependenți alcoolul sau drogurile vin pe primul loc, iar relația de cuplu e secundară. Pot încă funcționa, dar sunt grav afectați. Îți va fi imposibil să-i salvezi singură, fără ajutor specializat.

Agresivitate fizică și psihică. Multe femei care suferă abuzuri din partea soților sau iubiților preferă să rămână cu ei – de frică, de rușine, din loialitate sau chiar dintr-un sentiment de vină. Oricare ar fi motivul, știm foarte bine că e absurd. Un bărbat întreg la minte își dorește o femeie puternică și capabilă, care să se respecte și să aibă încredere în ea însăși. Nu ar transforma-o niciodată într-o victimă, maltratând-o sau rănind-o psihic.

Dacă ai o relație cu un bărbat care te supune unor asemenea abuzuri înseamnă că amândoi aveți o problemă. Realist vorbind, singura problemă pe care o poți rezolva e cea care te privește. Ești stăpână pe corpul tău, pe viața ta, pe visurile tale. De ce să le dăruiești unui om care îți face rău?

Multe dintre femeile care suportă abuzuri fizice și psihice se simt neajutorate din punct de vedere financiar ori emoțional. După ce au investit atât de mult în relație, au senzația că sunt înlănțuite, prinse în capcană, deoarece el e cel care aduce bani în casă. O femeie stăpână pe viața ei va fi mult mai greu de păcălit. Este important să faci alegerea cea bună de la început tocmai ca să nu te trezești, după câțiva ani, că împărți casa cu o brută. Meriți mai mult, așa că apără-ți drepturile!

Ca să spunem lucrurilor pe nume: nimeni nu e îndreptățit să rănească pe altcineva, chiar dacă el însuși a fost cândva rănit. Abuzul nu are nicio scuză! Lucru valabil și pentru abuzul emoțional, și pentru cel verbal.

Nevoia de a domina și a umili. Phil nu scapă nicio ocazie s-o înjosească pe Jane în fața prietenilor lor. E genul de bărbat care te face să nu te simți bună de nimic. Găsește întotdeauna ceva de obiectat, iar Jane trebuie să se schimbe mereu ca să-i facă pe plac. Chiar dacă ceilalți o admiră în vreo privință, el tot strâmbă din nas. Ca s-o domine, încearcă s-o îndepărteze de prieteni și de familie. Reinterpretând lucrurile sau scoțând cuvintele altora din context, Phil o face să se îndoiască de intențiile tuturor. Îi toarnă prostii de genul: «Prietenă ta cea mai bună se dă la mine tot timpul», «Prietenă ta Samantha te bârfește pe la spate» sau «Cred că ai tăi încearcă să ne despartă».

E genul manipulatorului abil care încearcă să erodeze mândria unei femei până când ea nu mai poate lua nicio hotărâre fără aprobarea lui; nici măcar să se simtă bine nu îndrăznește fără încuviințare. E tipul de bărbat care vrea să te domine pentru că astfel se simte viril și puternic. Te îngenunchează ca să se simtă învingător. Știe că atunci când te umilește te vei da peste cap ca să-l îmbunezi. Dacă accepți un astfel de comportament, va veni un moment în care el va controla absolut tot ce faci și gândești. Te va convinge că nu ești nici destul de deșteaptă și nici destul de stăpână pe tine pentru a face vreun lucru de una singură.

Lăsându-l să te critice și să ia decizii pentru tine, îi dai voie să te trateze ca pe o ființă inferioară, nu ca pe o egală.

Chiar dacă acest bărbat te iubește, purtarea lui e menită să-ți distrugă încrederea în sine, și așa ceva nu trebuie tolerat. Gândește-te că, orice ai face, bărbații ca Phil vor găsi

întotdeauna motive să critice. Afirmă-ți poziția de la început: nu-i îngădui să instaureze o relație în care să poată profita de tine. Respectă-l, dar nu-l lăsa să te controleze. Hotărăște și singură, și împreună cu el. Dacă nu se poate abține să nu comande, pleacă și nu te uita înapoi!

Mitomanie. Ferește-te de mitomanii sau ipocriții care câștigă încrederea oamenilor făcând promisiuni pe care n-au de gând să le respecte. Dacă ceva nu ți se pare în regulă, dacă vorbele lui sună fals, interesează-te și află ce e cu el înainte de-a te implica într-o relație. Patty a cunoscut un francez simpatic de care s-a îndrăgostit nebunește fără să știe mai nimic despre el. Relația lor a evoluat. Se întâlneau în fiecare lună fie la Paris, fie la Los Angeles. Patty nu și-a pus niciun moment întrebări despre garsoniera lui din Paris: iubitul ei îi spusese că-și ține majoritatea lucrurilor în vila de la țară. L-a prezentat familiei ei și au început să vorbească despre viitorul lor împreună. A trecut un an. Ea îl iubea și aștepta cererea în căsătorie. Până la urmă, a început să se întrebe de ce-l găsea atât de greu la telefon și de ce nu-i cunoscuse niciodată prietenii și familia. Cuprinsă de bănuieli, a angajat un detectiv particular. În mai puțin de douăzeci și patru de ore, a aflat că tipul urma să se însoare cu logodnica lui care îi făcuse și un copil. Lui Patty îi turnase numai gogoși.

Dacă ar fi fost mai atentă la semne, și-ar fi dat seama singură mult mai devreme. Nu numai că refuzase să vadă anumite semnale îngrijorătoare, dar ignorase un avertisment clar: cu luni în urmă, secretara francezului îi spusese: «Ești

prea bună pentru el, nu e un om de calitate. Fă-ți bagajele, întoarce-te în America și uită-l.» În loc să încerce să afle mai multe, Patty îi povestise iubitului ei ce-i spusese secretara. Dacă cineva încearcă să te avertizeze, nu-l ignora. Apoi încearcă să afli tu însăși despre ce este vorba. Nu presupune mereu că persoana care te avertizează are motive ascunse sau că știi tu mai bine cum stau lucrurile.

Orbită de șansa unei relații frumoase sau de posibilitatea unei căsătorii, îți este de obicei mai ușor să ignori anumite semnale decât să descoperi adevărul. Nu vrei să auzi și să știi nimic ce pare să pună în pericol siguranța relației tale, aura unui vis frumos. Evident, trebuie să verifici și sursa: poate că secretara era doar o bârfătoare notorie, gata oricând să bage zădărnici zvonuri între oameni. Fii atentă la indicii și pleacă urechea la părerile prietenilor vechi și ale oamenilor de încredere. Iar dacă după câteva luni de întâlniri nu ai încă numărul lui de telefon de-acasă, trezește-te! înseamnă că trăiește cu altă femeie.

Arțag. A-ți vărsa nervii pe ceilalți este o tehnică de manipulare și opresiune. Ca scenariu dramatic face toți banii, dar nu e tocmai ce trebuie într-o relație sănătoasă. Cealaltă persoană devine astfel excesiv de atentă la ce spune și ce face, ajunge să țină mereu garda sus și chiar să ascundă unele lucruri. Cum să te simți bine și protejată când trebuie să-i suporti neîncetat mânia și nemulțumirile? Arțagosul are nevoie să țină sub control tot ce mișcă. Dacă l-ai văzut țipând și

86

boscorodindu-i pe alții, fii sigură că același lucru ți se va întâmpla și ție într-o zi. Și nu te amăgi că-l poți schimba tu. Atunci când încerci o rochie și vezi că nu ți se potrivește, îți dai seama imediat că n-o vei cumpăra și cauți alta. Adoptă aceeași atitudine față de bărbați.

Când îți dai seama că tipul are defecte grave de caracter, nu te lega de el – dezleagă-te cât mai repede!

Nu UITA

+ Nu-ți pierde capul doar pentru că tipul arată trăsnet ori e grozav în pat.

+Dă-ți seama ce vrei înainte de-a începe să cauți și fii realistă.

+Fă o listă a calităților pe care le cauți la un bărbat și asigură-te că se potrivesc cu ce ai tu de oferit.

+Cercetează terenul – află cine este el cu adevărat.

+Chiar dacă are toate calitățile, nu uita că tipul poate fi în alt stadiu decât tine, așa că e foarte posibil ca relația să nu meargă.

+O alegere care se bazează doar pe considerente financiare nu e tocmai înțeleaptă.

+Oricât de mult ai iubi pe cineva, nul poți schimba semnificativ. Singura persoană pe care o poți schimba ești tu însăși.

CAPITOLUL III

VÂNĂTOAREA

Căsătoria e o instituție minunată, dar nu sunt încă pregătită să fiu instituționalizată.

Mae West

Libertatea de a vâna

Unul dintre lucrurile minunate de care te poți bucura atâta vreme cât ești singură este libertatea: te poți întâlni cu oricine, te poți acomoda cu medii sociale diferite și poți duce orice fel de viață dorești. Dar cum să faci toate astea? Cum să întâlnești persoane noi când tu ești singură? Cum să te hotărăști cu cine și unde să te întâlnești? Cu alte cuvinte, cum să devii stăpână pe viața ta? «Vânătoarea» chiar la asta se referă: la preluarea controlului. În loc să aștepti să apară Făt-Frumos pe un cal alb, mai bine preiei inițiativa – stabilești întâlniri, cunoști persoane noi, pui lucrurile în mișcare și, mai ales, te distrezi. Ține minte că, dacă tu ești cea care stabilește întâlnirea, vei putea s-o și controlezi.

A porni la vânătoare înseamnă să ai o vedere de ansamblu a «pieței», să adopți o atitudine globală în privința posibilităților ce ți se oferă și să ai un rol activ, scrutând «peisajul» de sus. În loc să te comporti ca un șoricel, mărîindu-te să observi și să reacționezi doar la ceea ce se întâmplă în imediata ta apropiere, fii mai degrabă asemenea, inui vultur care măsoară din ochi terenul peste care își Tvântă zborul.

Vânătoarea înseamnă și un mod de gândire. O dată ce îi decisi care sunt calitățile și valorile pe care le cauți, trebuie, a

treci la acțiune: asumă-ți un punct de vedere și creează-ți propriile posibilități, lărgeste-ți orizontul și construiește-ți. Ingură destinul.

Vânătoarea

Dacă vrei un tip bine, trebuie să ieși din casă și să-l; ăsești. Timpul e prețios, n-are rost să stai așteptând să se întâmple ceva, sperând ca o persoană cu totul și cu totul 4>ecială să te aleagă din mulțime. A venit vremea ca tu să iei alegerea. Nimeni nu știe mai bine decât tine ce fel de ortener îți dorești. Așa că adună-ți curajul și pornește la tnătoare.

Harold, un broker în vârstă de 27 de ani, nu elimină ici o posibilitate atunci când agață tipe. Face avansuri tu-iror femeilor și, până la urmă, una îi cade în plasă. De cele mai multe ori improvizează, având în vedere că nu caută o relație, ci doar iubite pasagere. Dacă înțelegi cum gândesc bărbații ca Harold și refuzi să le cazi pradă, atunci ai pornit-o cu dreptul. Din fericire, există destui bărbați care vor să cunoască o fată extraordinară ca tine și să înceapă o relație frumoasă. Pe bărbații ce ți-ar fi pe plac, cei afectuoși, muncitori și hotărâți să-și creeze un viitor, îi poți întâlni când ies cu prietenii să bea ceva sau în parc, la o partidă de fotbal ori la o cursă cu rolele. Se poate să fie mai tăcuți, mai timizi și mai puțin petrecăreți decât alții; în niciun caz nu sunt genul care-și lasă grupul de prieteni ca să intre în vorbă cu o femeie și, cu atât mai puțin, cu un grup de femei. Nu înseamnă că nu-i duce capul sau că «n-au sânge-n vine», ci pur și simplu că sunt bărbați care ar

vrea să întâlnească o femeie de treabă, dar nu știu să facă primul pas.

De ce să pornești la vânătoare? Oriunde te-ai duce, de cele mai multe ori nu vei da peste ce cauți. Nu există nicio garanție în această privință. În schimb, vei putea elimina ce nu e pe gustul tău și, când te aștepti mai puțin, vei găsi ceea ce dorești. Condiția este să vorbești cu cât mai mulți bărbați disponibili. Oferă-ți cât mai multe opțiuni și ține minte că întotdeauna poți spune nu.

Nu trebuie să-ți fie frică de singurătate, de lipsa de relații și de libertate – dimpotrivă, prețuiește această experiență. Scopul tău este să te bucuri de singurătate la fel de mult ca de relația stabilă pe care o vei avea cândva cu bărbatul visurilor tale. Perioadele de singurătate sunt autentice și valoroase, în cursul lor te poți îmbogăți lăuntric. Nu-ți pierde vremea plângându-ți de milă că nimeni nu te vrea. De îndată ce vei ști ce gen de bărbat îți dorești, ieși din casă și distrează-te: vei întâlni cu siguranță câțiva dintre bărbații atrăgători, deștepți și disponibili pe care i-a produs umanitatea! Folosește acest timp pentru a te descoperi pe tine însăși, pentru a descoperi lumea și pentru a-ți crea propria viață. Nu-ți amâna fericirea pentru momentul în care îl vei găsi pe El, cel care îți va pune inelul pe deget. Dacă ești ocupată și împlinită, dacă te bucuri de prezent, ești genul de femeie care place bărbaților. Vor fi nerăbdători să facă parte din viața excepțională pe care o duci.

La fel ca prietenele ei, Kathryn, o actriță de 33 de ani, se

întâlnea cu câte un singur bărbat până când relația sfârșea într-un mod sau altul. Nu-și putea închipui că există calitate în cantitate. I-am sugerat ca, în loc să se atașeze de un singur bărbat, să cunoască și să se întâlnească cu mai mulți și să considere că e vorba de o simplă activitate în plus pe agenda ei. Kathryn s-a hotărât să pornească la vânătoare și să se distreze. Și-a făcut o promisiune: «Timp de opt luni de-acum încolo, nu-mi trebuie relații serioase sau măritiș. Pur și simplu o să ies din casă și o să explorez cât mai multe posibilități.»

Gândește-te! Când te interesează o bursă, depui cererea la mai multe instituții și apoi alegi cea mai bună ofertă. Când cauți un partener, e la fel de simplu: cu cât examinezi mai multe oferte, cu cât triezi mai mult, cu atât rezultatul final va fi mai bun. Bărbații au simțit imediat diferența de atitudine a lui Kathryn. Presiunea aceea neplăcută dispăruse. Acum ea recunoaște: «Ce aveam de pierdut? Am adoptat tactica cea nouă și în scurt timp am avut o grămadă de pretendenți. Se înghesuiau ca albinele la miere.»

Vânătoarea te face mai știutoare și mai înțeleaptă. După opt luni:

1. Te vei cunoaște mai bine – vei ști cine ești și ce vrei;
2. Vei vedea cu ochii tăi cum stau lucrurile «în lume»;
3. Vei putea alege dintre mai mulți bărbați;
4. Îți vei da seama că viața ta poate fi minunată și când făi singură, și astfel nu te vei mai angaja atât de ușor în tlații distructive.

Ce iei cu tine când pleci la vânătoare?

O atitudine. Oriunde te-ai duce, la o conferință, la plajă, la schi sau într-un bar, strategia este aceeași. Distrea-Ză-te! Privește vânătoria ca pe un sport, ca pe un raid prin magazine – e distractiv și atunci când nu cumperi nimic. Nu porni de la ideea că nu-ți plac locurile aglomerate. Nu pierzi nimic dacă încerci. Nu te gândi că nu suporti perspectiva de a merge într-un bar sau la o petrecere. Nu faci decât să-ți întărești sistemul de apărare și să te întorci acolo de unde ai plecat – la singurătate. Există o mie de scuze, bineînțeles: «Am să dau de oameni ori prea în vârstă, ori prea tineri», «Nu e un loc destul de sofisticat», «Nu-mi permit», «E prea zgomotos». În loc să privești vânătoria ca pe o expediție neplăcută sau dificilă, gândește-te la ea ca ia o aventură ce te va purta spre alte persoane în situația ta. Nu lăsa frica de necunoscut să te oprească de la sondarea posibilităților. Fii curajoasă, descoperă-ți potențialul!

Nimeni nu vrea să fie cu o femeie al cărei singur scop în viață este să-și găsească un partener. Eu una n-aș vrea să am prietene care gândesc așa. Îmi place, în schimb, să ies în oraș cu prietene dornice să se distreze și să trăiască clipa. La fel gândesc și bărbații. Disperarea înseamnă slăbiciune, iar slăbiciunea nu înseamnă nici distracție, nici atracție. Paula este directoarea unei case de modă și are 28 de ani. Nu-i place să meargă în baruri, în cluburi sau la petreceri. Când ieșim împreună, stă deoparte sorbindu-și băutura, pare nefericită și de neabordat. Întotdeauna pleacă devreme și singură, deși tot timpul îmi spune cât își dorește să se căsătorească și să aibă copii. Trăind prea mult și prea intens în lumea visurilor ei,

86

Paula pierde din vedere prezentul minunat pe care și l-ar putea crea.

Spre deosebire de Paula, Lily are grijă ca înaintea fiecărui eveniment social la care participă să-și îmbrospăteze încrederea în sine și să se încarce de energie pozitivă. Deși are multe kilograme în plus, Lily e plină de farmec și atrage de fiecare dată noi persoane în viața ei. Cred că aceste exemple demonstrează cât de importantă este atitudinea ca ingredient în poțiunea magică a succesului. Felul cum privești lucrurile îți determină starea de spirit și ea influențează reacțiile celor cu care intri în contact.

Jason, un antreprenor de 36 de ani, mi-a spus odată: «Orice bărbat apreciază o femeie optimistă, încrezătoare și care se lasă abordată. Orice bărbat vrea să știe că o femeie descoperă în el ceva unic, nu că are pur și simplu nevoie de un partener, indiferent care.» Întâlnirile și apoi alegerea unui partener dintre mai mulți bărbați vă vor face pe amândoi mai încrezători în alegerea ta. Unul dintre lucrurile care pun capăt unei relații cu șanse de realizare este îndoiala de sine, ideea că ai fi putut alege mai bine. Dar nu, nu ești cu cineva doar pentru că îți doreai o relație: tu l-ai ales pe el. Așa că pornește la vânătoare în loc să accepți primul bărbat care îți face curte!

Prietene. Prietenele nu-ți sunt adversare, ci aliate care te pot ajuta să întâlnești bărbați deosebiți. Ne-am obișnuit să credem că alte femei sunt dușmani de temut atunci când căutăm un partener, dar adevărul este că ele ne pot fi de mare folos. Plănuiește cu câteva dintre prietenele tale o ieșire «la

86

vânătoare» chiar săptămâna asta. Cel mai bine este să fiți trei sau patru. Dacă sunteți numai două, un bărbat bine crescut n-o va invita pe una dintre voi la dans și nici nu-i va cere să vorbească între patru ochi, ca să n-o lase pe cealaltă singură. Grupurile mari de prietene sunt de obicei prea gălăgioase și pot intimidă bărbații. Mobilizează-te și caută parteneri și pentru prietenele tale. Aranjează-le întâlniri sau prezintă-le cunoscuților tăi. Cine știe, s-ar putea ca una dintre ele să înceapă astfel o relație cu un bărbat care are o mulțime de prieteni singuri.

Nu evita să ieși cu prietene mai atrăgătoare sau mai curajoase decât tine doar pentru că te temi de competiție. Mai întâi, gusturile diferă. Apoi, dacă sunt într-adevăr atrăgătoare, vor acționa ca un magnet, polarizând lumea în jurul vostru. În sfârșit, există o mulțime de bărbați, iar ea e una singură. Încercând să tragi spuza pe turta ta, nu reușești decât să-ți faci rău. Fii, înainte de toate, o bună prietenă. Pleacă la vânătoare cu prietene cu care știi că te poți distra. La urma urmei, oamenii bine dispuși și sociabili atrag același tip de oameni.

Prietenele cu care ieși la vânătoare sunt coechipierele tale. Există avantaje în a avea coechipieri și orice bărbat îți poate spune că încă și mai important e un «atacant» de încredere. «Atacantul» știe să te salveze dintr-o conversație plictisitoare sau să-l scoată din scenă pe prietenul celui care te interesează, astfel ca tu să poți «ținti» mai bine. Dacă vrei, stabilești dinainte un cod, ceva de genul: «Ai un ac de siguranță?»

Multor femei le este infinit mai ușor să abordeze un bărbat în numele unei prietene decât în numele lor. Dacă ești timidă, o parteneră de vânătoare te poate prezenta în chip avantajos, spunând celorlalți ce persoană minunată și talentată ești. «Bună, eu sunt Jane, iar ea e prietena mea Darlene. Nu știu ce-i cu ea, e cam timidă în seara asta, dar să știți că e una dintre cele mai promițătoare creatoare de modă!» Sau: «Tina e o tipă trăsnet, iar Sandy scrie foarte bine, tocmai și-a publicat primul articol.» Aceeași prietenă poate afla pe loc, după reacția celui căruia i-a vorbit despre tine, cât de mult (sau de puțin) îl interesezi.

Știu că nu e tocmai reconfortant să n-ai pe nimeni care să te însoțească la vânătoare, dar într-un astfel de caz, mai ales dacă locuiești într-o zonă liniștită și tară probleme, poți ieși singură. Kim este o avocată plină de succes la numai 31 de ani. Scuza pe care și-o găsea mereu era că n-are pe nimeni cu care să iasă la vânătoare. I-am sugerat să încerce singură. Mi-a urmat sfatul, și iată ce mi-a spus: «Când ies singură, mă împrietenesc cu barmanii și body-guarzii. Acum, când mă opresc într-un bar după lucru, întâlnesc o grămadă de cunoscuți. Dar ceea ce m-a surprins este că am avut ocazia să întâlnesc și câțiva bărbați interesanți. Mulți dintre ei au recunoscut cu sinceritate că, văzându-mă singură, îi atrăsesem ca un semnal luminos.»

Este mai ușor să faci tu primul pas dacă ai alături de tine prietene de încredere. Pe de altă parte, dacă bărbatul face primul pas, fii sigură că va avea mai mult curaj când nu e nimeni în jurul tău care să asiste la o posibilă respingere. Nu

te mai gândi că «o fată cuminte» nu iese dacă n-are întâlnire. Nu trebuie decât să fii responsabilă. Ai grijă de tine, nu bea prea mult și asigură-te că barmanul sau bodyguardul te conduce la mașină sau la taxi.

Ținută de vânătoare corespunzătoare. Ne place sau nu, pentru bărbați contează foarte mult stimulul vizual. Sigur că până la urmă se vor îndrăgosti de ce e înăuntru, dar înfățișarea exterioară nu e de neglijat. Ai grijă cum te pregătești pentru o ieșire în oraș. Ține minte că vechea regulă e încă valabilă: trebuie să ai o înfățișare curată, atrăgătoare și naturală. Nu exagera cu parfumul, machiajul, bijuteriile sau stilul hainelor. Îmbracă-te cum te simți tu mai bine, nu ca să impresionezi pe unul sau pe altul. Atâta vreme cât te simți bine în pielea ta și ai încredere în tine, vei radia. Hainele provocatoare te-ar transforma mai curând într-o pradă decât într-un vânător de clasă. Doar nu vrei a-ți petreci toată seara refuzând bărbați care nu te inte-ICSează! Nu e nici productiv, nici amuzant. Dacă vrei să ieși oferta pieței la ceea ce îți dorești tu, îmbracă-te co-lunzător. Prin urmare, poartă într-un club rochia care-ți bine, iar într-un bar nesofisticat ia-ți jeanșii și un tri-Q) u sexy. Oricum, lasă acasă costumele gri și blazerele bleumarin, nu e cazul să pari conservatoare. Dacă te îmbraci cu gust, dovedești că te respecti pe tine și îi respecti pe ceilalți.

Teme făcute de-acasă. Pregătește-te. Nimic nu este mai puțin atrăgător decât o femeie care n-are nimic de spus. Pune-

te la curent cu ultimele știri, iar dacă nu te descurci, mărginește-te să pui întrebări. E bine să ai întotdeauna la îndemână două-trei bancuri bune. Dacă îți plac bărbații din lumea financiară, nu strică să știi ce se face într-o bancă, așa că citește presa de specialitate. Sau, dacă îți plac barurile pentru sportivi, urmărește știrile din sport și ale-ge-ți o echipă sau un sportiv preferat. Pentru mulți bărbați, o conversație despre fotbal cu o femeie e ca un vis devenit realitate. Gândește-te că și ție ți-ar plăcea să te întâlnești cu cineva cu care să poți discuta ceea ce vă interesează pe amândoi. Nu e nevoie să te arăți exagerat de interesată ori să pretinzi că ești expertă. Dar ține minte că niște cunoștințe în plus te fac mai atrăgătoare și dovedesc că vrei să înțelegi lumea bărbaților. Și nu te teme să vorbești despre lucrurile care te interesează pe tine. Dacă ești sigură pe ceea ce știi și vrei să spui, n-ai să te simți prost și nu vor exista pauze jenante în conversație

Unde mergi la vânătoare?

În baruri și cluburi. În orașele mari, bărbații drăguți și interesanți se duc să bea ceva după lucru într-un bar sau într-un restaurant. Cei mai mulți sunt, ca și tine, singuri. Discotecile sunt mai animate și acolo te poți distra de minune, dar nu sunt locuri prielnice pentru o primă întâlnire – e prea multă gălăgie ca să stai de vorbă. Barurile, în schimb, sunt numai bune pentru așa ceva, cu condiția să fie dintre cele decente. Avantajul cel mare al vânătorii e că poți observa «câmpul» de acțiune – te poți învârti prin tot barul ca să alegi

cu cine vrei să intri în vorbă sau, dacă nimeni nu merită, poți decide să pleci. Când atmosfera nu-ți priește sau când te simți în pericol, mergi în altă parte.

Sunt femei care se plâng că locuiesc la periferie și că nu există acolo baruri decente unde să întâlnească bărbați singuri. Dacă stai să te gândești, nu-ți ia mai mult de o oră să ajungi într-o zonă mai civilizată. Există acolo o mulțime de baruri, bărulețe și cluburi dintre care poți alege, iar înăuntru vei găsi cu siguranță bărbați singuri!

Dacă a trecut ceva vreme de când n-ai mai ieșit în oraș, prima ta ieșire poate fi de-a dreptul înfricoșătoare. Aglomerația și animația din baruri sunt deranjante, dacă nu de-a dreptul sufocante. Iar dacă te gândești la o ieșire ca la o corvoadă, și nu ca la o alegere a ta, se duce toată distracția. Te asigur însă că dacă încerci ai șanse să te simți bine, să legi noi prietenii, să-ți îmbunătățești puterea de observație, ba chiar să cunoști bărbatul potrivit. Nu-ți pierde curajul după o singură seară petrecută într-un bar. Iar dacă un anumit loc nu te mulțumește, încearcă altul.

În locuri legate de ceea ce te interesează. Du-te în locurile unde ai mai multe șanse să găsești persoane care să-ți împărtășească interesele. Dacă te pasionează arta, vizitează galerii și expoziții, unde, pe lângă opere de artă, poți admira și oferta de bărbați. Dacă îți place călăria, interesează-te și află când și unde se țin cursele. Ia-ți manualele și studiază într-o cafenea. Înscrie-te la cursuri de artă culinară. Du-te la o conferință. Înscrie-te într-un club pentru bibliofili, la un curs

de schi, la un cerc de muzică. Fă o listă a locurilor unde poți depune muncă voluntară, explorează, pune întrebări și oferă-ți serviciile. Sau împrumută câinele unei prietene și scoate-l la plimbare: animalele sunt adesea o bună ocazie de a intra în vorbă. Găsește ceva care să te intereseze și nu mai sta pe gânduri!

Pe Internet. Sandra locuia în Indiana. Într-o zi, a accesat un «chat room» pentru persoanele singure și a lansat o întrebare: «Există vreun bărbat inteligent, spiritual, de peste 30 de ani, în căutarea femeii care i se potrivește?». Așa l-a cunoscut pe Rob. După mai multe mesaje e-mail, Sandra i-a cerut numărul de telefon și l-a sunat. S-a hotărât apoi să facă, împreună cu o prietenă, o călătorie la New York, unde locuia Rob, și l-a cunoscut «pe viu». După aproape un an de «întâlniri» la distanță, acum sunt căsătoriți.

Auzind povestea Sandrei, precum și alte cazuri la fel de fericite, m-am hotărât să aflu pe cont propriu ce e cu întâlnirile on-line. Așa că am accesat [www. Match. Com](http://www.Match.Com), una dintre cele mai mari bănci de anunțuri personale de pe Internet. După ce am completat un chestionar cu date despre înălțime, vârstă, religie, locație etc, am primit 500 de răspunsuri numai din zona New York-ului. Pentru a limita rezultatul inițial, am compus chiar eu un chestionar pe care l-am trimis bărbaților care mi s-au părut interesați. Am făcut o listă cu zece calități pe care le aștept de la un bărbat și am cerut să-mi răspundă numai cei care cred că posedă cel puțin opt dintre ele. A mers foarte ușor, aproape 80 de bărbați mi-au

trimis mesaje e-mail, mulți adăugând și o fotografie. Ținând cont că prietena mea primise doar șase răspunsuri în două săptămâni, mi-am dat seama că mă descurcam bine. După ce am mai triat o dată răspunsurile, a început distracția. Mi-am sunat una dintre prietene și am stabilit câte o dublă întâlnire în fiecare seară. Am întâlnit astfel 20 de bărbați în doar două săptămâni!

Iată câteva idei, în caz că te hotărăști să folosești internetul. Ține minte că există mai multe șanse de succes dacă folosești o tehnică activă.

1. Alege-ți un nume de cod pe care să-l folosești doar în cazul întâlnirilor on-line.

2. Nu folosi ca parolă nicio parte a numelui tău.

3. În loc să stai și să aștepti mesaje e-mail, continuă-ți căutarea: selectează anunțurile care ți se par interesante și trimite-ți datele personale.

4. Ai grijă să trimiți mesaje separate, pentru ca niciunul dintre destinatari să nu-și dea seama că împarte mesajul cu o listă întreagă de alți bărbați.

5. Insistă să primești și o fotografie de-a lui înainte de-a o trimite pe a ta.

6. Cere-i numărul de telefon, dar nu-l da pe al tău.

7. Nu te implica emoțional și nu oferi prea multe detalii până nu primești o fotografie.

8. Alege doi bărbați care ți se par interesanți și stabilește o întâlnire cu ei și cu o prietenă.

9. Alege un loc public pentru întâlnire – un bar, o cafenea, un restaurant.

10. Stabilește dinainte durata întâlnirii. O oră sau o oră și jumătate sunt suficiente ca să-ți dai seama dacă mai vrei sau nu să te întâlnești cu cineva.

11. Mai ales după ce i-ai văzut fotografia și crezi că poate fi omul potrivit, întreabă-l absolut orice prin e-mail; on-line ai posibilitatea să pui întrebări care nu ți-ar veni la îndemână când te întâlnești cu cineva față în față.

Acolo unde se află «bărbați adevărați». Odată luam masa în oraș cu un grup de prietene și brusc mi-am dat seama că toate, mai puțin una, erau singure. Toate erau femei frumoase, inteligente și realizate profesional, dar toate plângeau că bărbații cu care avuseseră de-a face erau neciopliți, fie afemeiați, fie nestatornici. «Unde sunt bărbații adevărați? Știm că există, doar îi vedem pe stradă!»

Întrebare de o mie de puncte.

Care este răspunsul? Majoritatea bărbaților singuri duc o viață liniștită. De exemplu, în Manhattan, mulți dintre ei lucrează cât e ziua de lungă la etajul al treizeci și doilea al unei firme de avocatură sau al unei bănci de investiții. Când ies în oraș, aleg de obicei barurile din apropierea bi-foului, unde pot bea ceva în compania colegilor, sau o sală de gimnastică. Și ei se plâng de același lucru: «Unde sunt femeile drăguțe și serioase?» Ce putem face? Sfatul meu este simplu: dacă bărbații nu vin la tine, du-te tu la ei. Spre sfârșitul săptămânii, seara, barurile din apropierea birourilor aflate în centru sunt întotdeauna pline. Acolo poți întâlni bărbați care încearcă să

se relaxeze după o zi de muncă ti care ar fi încântați să aibă puțină companie feminină. În mod sigur merg și la petreceri sau la alte întâlniri după orele de lucru. Mi-am sunat prietenii care duc o astfel de Viață și i-am rugat să mă invite și pe mine la evenimentele sociale legate de serviciul lor.

Încearcă să forțezi un pic lucrurile, mergând în locurile unde bărbații se adună în număr mai mare decât femeile. Patricia are 25 de ani și lucrează în domeniul asigurărilor. Iată ce îmi spunea: «întâlnesc mai mulți bărbați interesanți în librăria de lângă biroul unde lucrez decât întâlnesc unele femei o viață întreagă. E plin de bărbați, mai ales în pauza de masă.» Poți alege evenimente sportive, tenis, golf și mai ales schi, unde proporția obișnuită e de trei sau patru bărbați la o femeie! Sunt încântată să vă dezvălui că multe dintre prietenele mele se întâlnesc sau s-au căsătorit deja cu persoane pe care le-au descoperit în astfel de locuri, dominate de bărbați dinamici. Dacă a-l găsi pe Făt-Frumos ți se pare la fel de greu ca a găsi acul în carul cu fin, lasă carul și du-te la fabrica de ace!

Toate acestea par dificil de realizat, dar nu intra în panică, îți voi oferi o metodă prin care poți să cunoști bărbați pe potriva așteptărilor tale. Primii trei pași sunt descriși în continuare. Pasul al patrulea («Tehnici de abordare») și pasul al cincilea («Aranjarea unei întâlniri») sunt discutați în capitolele următoare. Dar mai întâi trebuie să înveți să descoperi bărbatul potrivit dintre mai mulți.

Cum îl descoperi în mulțime

Pasul 1: ridică periscopul. Dacă studiezi oamenii care s-au adunat la o petrecere, vei observa grupuri care fie au sosit împreună, fie se cunosc dinainte. În general, aceste grupuri sunt statice, nu-și schimbă locul pe care au pus stăpânire. Când cineva se duce să ia ceva de băut știe unde să se întoarcă. Unele persoane pot migra de la un grup la altul, dar cele mai multe rămân în cadrul grupului, printre prietenii cu care se simt în siguranță. Rezumându-se la mica lor lume, aceste grupuri știu rareori ce se petrece în jur. Dacă vrei să înveți cum să te simți bine de una singură, primul pas este să devii conștientă de lumea și grupurile din jurul tău.

Când Jody intră într-o încăpere plină de necunoscuți, nu mai e sigură pe sine. «Devin foarte conștientă de persoana mea pentru că sunt oameni pe care nu-i cunosc, nu știu ce se întâmplă între acei oameni și nu mă pricep să abordez necunoscuți. Mă simt nelalocul meu.» Lui Jody i s-a părut greu de crezut că toată lumea se simte, de fapt, la fel. Chiar și cei mai abili politicieni își pierd din siguranță atunci când se adresează unui public necunoscut. În loc să te simți prost ori să-ți plângi de milă, îți sugerez să schimbi tu situația. Începe prin a o cunoaște: alege-ți un colț din care să ai o arie largă de vizibilitate și observă ce se întâmplă.

Dezvoltându-și simțul observației sociale, Jody și-a mutat atenția de la sine la ceilalți. «Cu cât petrec mai mult timp încercând să observ cum interacționează diversele grupuri, ce fel de indivizi se află acolo, cine controlează atmosfera, cu atât mă simt mai bine și înțeleg mai ușor ce se întâmplă la o petrecere.» Nimeni nu poate pricepe de la început dinamica

relațiilor sociale, e nevoie de timp pentru așa ceva. Nu te lăsa pradă nesiguranței. Folosește aceste prime momente pentru a înțelege mediul în care te afli, astfel încât să poți trece la pasul următor.

Pasul 2: plimbă-te în jurul încăperii. Dacă te plimbi în jurul încăperii, poți observa întreaga mulțime. Iar (după ce i-ai văzut pe toți cei prezenți, poți alege cel mai candidat. Nu te pripzi, asigură-te că ai văzut tot ce era de văzut și că începi să te simți în elementul tău. Scopul fiu este să acționezi cu viteza luminii: mergi încet, bea ceva. Vorbește cu prietenele tale. Întreabă-te cine, dintre cei de la feță, ar putea fi o companie interesantă și amuzantă. Ce W bărbați te atrag și de ce? Cu cine din încăperea ți-ar plăcea să te întâlnești.

Ține minte că n-are rost să te uiți la oameni fără să îi analizezi ce vezi. Cu cât observi mai mult, cu atât ți se îmbunătățește intuiția. Studiază-le fețele, ascultă-i vorbind, urmărește felul în care interacționează. Pe măsură ce te plimbi în jurul încăperii, îți vei forma numeroase primele impresii: cine e prietenos, cine e timid, cine e afectuos, la modă sau conservator. Primul pas constă în sortarea – nu în abordarea – bărbaților care te atrag. Iată câteva sugestii care se pot dovedi de folos pentru a te simți stăpână pe situație în timp ce «scanezi» încăperea:

1. A accepta ceva de băut înseamnă a accepta o conversație. În general, nu lăsa un bărbat să-ți ofere ceva de băut. Nu-ți jirosi timpul. Nu te lăsa încolțită ia-ți singură ceva de băut, dacă e cazul.

2. Bărbatul care te abordează poate fi drăguț, dar nu tocmai genul tău. De ce trai pierde jumătate de seară cu cineva care nu te interesează prea mult? E posibil să-ți dai seama la un moment dat că îi plăci, dar dacă n-ai verificat toate posibilitățile nu poți fi în deplina cunoștință de cauză. Oricum, te poți întoarce întotdeauna la el.

3. Folosește-ți la maximum intuiția și «senzorii» pentru a-i elimina pe bărbații nepotriviți și a-i atrage pe cei compatibili. Ține minte că te interesează un bărbat cu preocupări similare și corespunzând măcar unora dintre criteriile tale, nu unul care să-ți plătească facturile sau să te ajute în carieră.

4. Pentru Dumnezeu, distrează-te! Chiar dacă nu te alegi cu niciun rezultat de pe urma acestei aventuri să rămâi cu amintirea plăcuta petrecute în compania prietenilor (și e perfect posibil să-ți faci prieteni noi)

5. Dacă te abordează, vreau un nesuferit și ești siliră că nu vrei să-i vorbești, trimite un mesaj explicit de refuza

6. Evită contactul vizual sau părăsește locul ca să-i dai de înțeles că n-are nicio șansă. Atâta vreme cât nu ești nepoliticoasă, nu e nevoie de scuze

7. Evită să te lași antrenată, din politețe, într-o lungă conversație - exceptând cazul în care interlocutorul este alseul tău

8. Poți parcurge încăperea de maximum două ori până sasi dea seama cineva ce faci, așa că ai grija sa nu lungești perioada de observație

9. E mai eficace să privești mulțimea de la margine cât din mijlocul scenei.

Pasul 3: apropie-te. După o rapidă scanare a situației poți începe să verifici potențialii parteneri. Dar fii realistă. Dacă ai pus ochii pe un fotbalist care se desfată deja în compania a trei fotomodele, nu-ți pierde timpul cu el. Sunt tipuri care să nu fie deja ocupați: pe cineva din «lumea ta», bărbați care te atrag și simți că te pot găsi și ei atragătoare. O dată conversația începută, ar fi nepoliticos să întrerupi brusc, așa că nu te grăbi; observă și triază mai întâi. Privește-l cu atenție, dar discret, trei-patru minute. După câteva lucruri pe care e bine să le iei în considerare:

1. Cum vorbește cu ceilalți? Cât de împjcat
2. Este în centrul atenției sau e retras și liniștit?
3. Vezi dacă are verighetă. Nu pierde vremea cu bărbatul altuia
4. Întreabă-te dacă te-ai simți în largul tău stând de vorbă cu el.

Nu-ți pierde timpul observându-l îndelung de la distanță. Apropie-te. Fii curajoasă. În cinci minute, trebuie să fi hotărâști dacă pornești la acțiune sau cauți pe altcineva.

CAPITOLUL IV

TEHNICI DE ABORDARE

În capitolele precedente am stăruit asupra importanței de

a fi stăpâna vieții și a fericirii proprii. Am vorbit despre necesitatea de a găsi locurile potrivite pentru a întâlni genul tău de bărbați și am explicat cum să identifici de la distanță acei bărbați pe care ți-ai dori să-i mai întâlnești. Dar cum stabilești de fapt un contact personal? Cum începi să vorbești cu o persoană necunoscută? Cum încheiați discuția și cum ajungeți să schimbați numerele de telefon?

Aici se face simțită cel mai acut tentația bine știutei pasivități. Dar nu uita că ai făcut tot ce-ai putut pentru a fi în locul potrivit la timpul potrivit. Nu ți-l irosi așteptând ca Făt-Frumos să-ți citească gândurile, să-ți recunoască farmececele ascunse, să te ia din mulțime și să te urce pe un cal alb. Dacă recunoști un prinț, numai tu poți face ca și el să te recunoască pe tine.

Lasă îndoielile la o parte

Marie se obișnuise, ca aproape toate femeile, să-i lase pe bărbați să facă primul pas. Totuși, rar se întâmpla să cunoască ori să iasă cu cineva, li simțeam agitația atunci când mă întreba: «Oare ce-o să creadă un tip despre mine dacă îl abordez? Ce fac dacă mă respinge?» L-am întrebat asta pe Bill, un burlac cu mare succes la femei, și el mi-a repetat ceea ce-mi spusese fiecare bărbat cu care vorbisem: «Nu-mi fac niciodată o părere proastă dacă sunt abordat politicos. Femeile încrezătoare în sine și sociabile nu dau impresia că vor atenție sau că sunt nebune după sex.» Gândurile și îndoielile Mariei erau exact cele pe care le are și un bărbat

înainte să abordeze o femeie. Bill a adăugat: «E groaznic să te expui și să riști să fii respins. Crede-mă că celor mai mulți bărbați li se va părea extraordinar ca ea să-și asume responsabilitatea primului pas. Bărbații știu ce înseamnă să rănit de femei, așa că rareori respinge pe cineva care încearcă să-i cucerească. Și urma urmei, mi-ar plăcea să știu ce femeie este interesată de mine.»

Elizabeth împlinea 40 de ani. Timpul i se părea mai prețios ca niciodată. Vise să întâlnească un tip grozav și îl-și întemeieze o familie. Numai că i-a fost foarte greu să-și găsească timp de ieșit la vânătoare. «Nu vreau să-mi pierd cele câteva ore libere mergând într-un bar nenorocit iau dându-mi întâlniri. Nici cu vechii mei prieteni nu mă văd prea des. Prefer să stau acasă și să citesc o carte bună iau să mă uit la televizor la programul preferat.» Pentru Ci nu-și îngăduia să fie mai deschisă, să riște și să investească ceva timp, își reducea singură șansele. Dacă ești timidă sau te simți stânjenită ori de câte ori întâlnești oameni noi, adu-ți aminte de următoarele adevăruri care te vor ajuta să-ți învingi neliniștea:

—□ Ai multe calități, iar bărbatul potrivit se va simți un om norocos descoperindule

BărbațiiLseluptă și ei cu provocările vieții, la fel ca tine

—□ Și bărbații se gândesc: vreau să fac o impresie bună; Vreau ca oamenii să mă placă, să mă respecte și să mă găsesca atrăgător.

—□ Cei mai mulți bărbați nu sunt numai măguliți ci și ușurați atunci când femeia face primul pas

—□ Deseori ocazia bate la ușa foarte ușor, tu trebuie să deschizi

Când și cum te prezinți

Ai ales cu grijă câțiva bărbați din încăpere cu care ai dori să vorbești. Ești gata acum să acționezi M-a condus imediat spre un loc mai puțin aglomerat și m-a invitat în oraș. Poți face, la urma urmei, orice fel de comentariu. Dar adu-ți iminte că nu există o formulă prestabilită. Nu contează spui pentru a spartge gheata – dacă e interesat, totul va merge bine, dacă nu, n-o să se lege nimic. Se prinde în discuție sau nu. În al doilea caz, renunța și vizita de treaba ta.

Lucrul esențial este să stabilești o punte de legătură. Există multe alte feluri de-a începe o conversație. Poți folosi orice scuză pentru ai face să te observe și a-l angaja într-o discuție. Cunosco o fată care a observat un bărbat drăguț într-un bar și s-a dus să-i ceară o țigară. Acum sunt căsătoriți și trăiesc fericiți în Anglia. O altă prietenă de-a mea și-a cunoscut viitorul logodnic într-un magazin de calculatoare, rugîndu-l să-i recomande un laptop. Și-au schimbat adresele de e-mail și ea i-a trimis un mesaj: «Vreau să te invit să bem ceva în oraș pentru a-ți mulțumi.» Restul a devenit istorie. Ce-ar fi să treci pe la raionul de confecții pentru bărbați când sunt reduceri de preț?! «Mă puteți ajuta? Am nevoie de părerea unui bărbat, vreau să-i cumpăr asta fratelui meu, credea că i-ar plăcea?»

Pentru femeile mai îndrăznețe, există și alte moduri de a

deschide discuția. A, putea încerca (cu un zâmbet larg): «Grupul nostru va veni să vă înveselim?» sau «Prietenele mele și cu mine am trecut în revistă toți bărbații de la petrecere / din bar / din restaurant și am hotărât în unanimitate că ești cei mai bine bărbat de aici. Așa că am venit să-ți dăm un premiu.» «Care-l premiul?» întreabă el zâmbind. «Te invităm să bei ceva cu noi.» Acest lucru stinește întotdeauna o reacție nemaipomenită. Sau încearcă așa: «Au și femeile acces în acest grup de bărbați bine?» Merge de minune pentru cele cu mult curaj. Sfat: Toți bărbații se dau în vânt după complimente sincere sau o când le apreciezi stilul sau o trăsătură de personalitate, îi dezarmezi și îi faci să se simtă în largul lor.

Mărginestete la aspectele pozitive. Comentariile introductive nu trebuie să fie negative, de genul: «Mi se pare groaznică petrecerea asta» sau «Da mulți înțepați sunt pe aici». (Poate fi petrecerea unei rude, a unui prieten de-al lui sau – și mai grav – petrecerea lui!) Găsește ceva pozitiv, cum ar fi: «E grozav Bill – petrecerile lui ies întotdeauna bine. Și toată lumea e așa de drăguță...» Sau: «De-abia așteptam să-i cunosc pe prietenii lui Bill. Bună mă cheamă Laura. Ai fost coleg cu Bill?» O perspectivă pozitivă le face bine celorlalți, dar este și un dar pe care ți-l oferi ție însăși.

Începe o conversație cu unul dintre prietenii lui. Vezi pe cineva care-ți place. I-ai surprins privirea. Îți dai seama că și el este interesat. Dar nu se află într-o împrejurare care să-ți permită să-l abordezi. Ce faci? Întotdeauna poți începe discuția

cu unul dintre prietenii lui, interesându-te, în treacăt, despre situația lui «Steve». Nu cumva fata aceea, drăguță e prietena lui. Adesea obții în felul acesta foarte multe informații și poate, cine știe, ți se propune să faci cunoștință cu el.

Dacă îți place să dansezi, invită-l. Te vei distra minu-al dansând și în același timp făcându-ți exercițiile zilnice de aerobică și arătându-te altor BD! La drept vorbind, de obicei există mai multe persoane care preferă să privească ringul decât să danseze. Invitându-l la dans pe bărbatul care te interesează, stabilești un contact și afli ceva mai mult despre el. Poți afla că aveți aceleași gusturi muzicale sau că vă potriviți ca parteneri de dans – motiv suficient pentru o primă întâlnire.

Vorbește-i pe limba lui. Când sunt împreună, bărbații vorbesc adesea doar pe înțelesul lor. E ca o societate secretă. Se înțeapă unul pe altul cu sarcasm și vorbe de duh, tachinându-se reciproc. Majoritatea femeilor au senzația că au intrat pe un teren minat și detestă genul acesta de glume. Decât să te simți prost sau să te enervezi, mai bine retrage-te și gustă spectacolul de pe margine; sau, dacă poți, intră și tu în joc. Când simți că ei glumesc la un nivel superficial, găsește un subiect care ar putea să-i capteze pe toți, un subiect local sau național care să se implice afectiv. Bărbaților le place la nebunie să primească o replică usturătoare de la o femeie. Comunicarea se mută pe un alt plan. Acum te pot socoti o prietenă, căci așa sunt ei obișnuiți să vorbească cu amicii lor.

Nu mai ești o străină apărută de pe altă planetă, ai devenit o persoană cu care pot vorbi sau glumi.

Sinceritatea și căldura adevărată deschid inimile.

Amintește-ți că n-ai nimic de pierdut dacă încerci să abordezi pe cineva. Dacă ești sociabilă și deschisă, bărbații se vor simți în largul lor și vor fi mulțumiți de ei înșiși. Bărbații sunt atrași de femei care îi înțeleg, cu care sunt compatibili. Iar cheia compatibilității este empatia. Dacă ești sinceră, oamenii vor fi deschiși cu tine. O femeie plină de căldură cu o atitudine pozitivă, cu picioarele pe pământ și cu simțul umorului va fi persona pe care bărbații și o doresc lângă ei. Poți să îți imaginezi un bărbat spunând «Vezi femeia aceea rece și necomunicativă se acolo... de abia aștept se iau în brațe descoperă-ți și arată-ți feminitatea, căldura și bunătatea.

Dă undă verde. Dacă nu ești încă pregătită să abordezi pe cineva, poți cel puțin să semnalizezi că accepți să fii tu abordată. Arată-i că ești interesată și abordabilă uitându-te în ochii lui și zâmbeste-i; lasă-te «prinsă» de două-trei ori în timp ce-l privești. Majoritatea bărbaților nu vor risca să intre în vorbă cu o fată dacă ea nu manifestă puțin interes. Prietenul meu Mike spune: «Nu mă aventurez niciodată dacă fata nu-mi zâmbește de câteva ori și dacă nu-mi trimite semnale foarte clare că este interesată.»

Adu-ți aminte că în liceu sau la facultate exista o lege nescrisă: prietenii își spuneau unul altuia cine pe cine place și în felul acesta băieții aflau dacă era cazul să acționeze. Primul

86

contact este cel mai dificil atât pentru barbate, cât și pentru femei, dar, dacă vrei să devii stăpân pe viața ta, învață să-i faci posibil.

Nu te grăbi să-l întrebi cu ce se ocupă. Mulți bărbați spun că se simt stânjeniți când primul lucru pe care-i întreabă o femeie este «Cu ce te ocupi?». Rich îmi explica: «Femeile cred că întrebarea asta îți deschide pofta de vorbă sau că e un fel de numitor comun. Însă un bărbat o ia ca pe un indiciu clar că femeia din fața lui își dorește pe cineva care s-o întrețină.» Viețile celor mai mulți oameni nu se definesc prin ocupația lor. Rich adăuga: «Mă definesc hobby-urile familia și prietenii mei. De ce nu mă întreabă și despre toate astea? Mă simt mult mai atras de o femeie preocupată de caracterul și de personalitatea mea.» Lasă-l pe el să te întrebe cu ce te ocupi și pe urmă poți să-l întrebi și tu.

Nu te lăsa înfrântă de respingeri. Cred că aproape toți bărbații sunt prietenoși – sau cel puțin politicoși – dacă sunt abordați cum trebuie. Din când în când totuși, se întâmplă să-ți întoarcă spatele. În loc să te simți rănită, gândește-te cât de tristă trebuie să fie lumea acelui individ dacă e incapabil să primescă raza de soare pe care i-o oferi. Dacă nu este receptiv, lasă-l în pace – și nu considera reacția lui o jignire personală. Nu lăsa micile voci interioare negative să te învingă sau să-ți spună că nu ești destul de bună. Poate că are o prietenă; poate că nu ești genul. Indiferent de motiv, treci peste asta. Nu uita niciodată că ești plină de calități minunate pe care bărbatul

potrivit le va prețui.

Încearcă să-i faci pe oameni să se simtă bine

Ce fel de persoane te fac pe tine să te simți în largul tău? Mereu îmi închipui un vânzător de magazin dintr-un orașel de provincie. Când te tratează cu căldură și prietenie, te simți imediat bine. Dacă a intra în vorbă cu un străin este pentru tine ceva neobișnuit și ai impresia că nu reușești să comunici nimic, încearcă un mic exercițiu actoricesc. Uită-te în oglindă, prefăcându-te nu te uiți la acel-personaj, și spune: «Bună. Mă. Cheamă» Pari caldă și deschisă? Rigidă și stânjenită? Privești oamenii în ochi când îi saluți? Zâmbești? Este uimitor să vezi cât de puțini oameni se privesc în ochi sau zâmbesc sincer. Și totuși asta poate schimba radical reacția interlocutorului.

Asumă-ți responsabilitatea de a-i face pe ceilalți să se simtă în largul lor. La orice eveniment social, vei întâlni două tipuri de oameni: organizatorii, «conducătorii» sau gazdele și «supușii» sau musafirii. Chiar și într-un bar se găsesc lideri care aleargă de colo-colo pentru a se asigura că toți se simt bine, pentru a aduce băuturile și pentru a le face oamenilor cunoștință. Ceilalți stau și așteaptă să apară cineva care să aibă grijă de ei ori să-i prezinte. Încearcă să-ți asumi poziția de lider la următorul eveniment social la care vei participa. Dacă te simți complexată («Oare spun asta cum trebuie?» sau «înțelege oare ce-i spun?»), vei fi prea concentrată asupra ta însăși pentru a-i acorda celuilalt atenție deplină. În loc să fii obsedată de propria ta nesiguranță, de cum arăți sau te simți,

concentrează-te asupra felului în care se simt celelalte persoane din încăperea. Spune-ți că, în această seară, sarcina ta este să urmărești îndeaproape grupul, să ai grijă de ceilalți. Dedică-te deplin fiecărei persoane noi pe care o cunoști. De exemplu, începe o conversație cu cineva care stă singur într-un colț. Zâmbește și prezintă unii altora pe toți cei pe care îi întâlnești.

Curând vei descoperi că adoptarea rolului de lider te va face să uiți cât de stingherită erai. Vei începe să te simți puternică. Cu puțin exercițiu, întreaga ta perspectivă se va schimba. Oamenii vor fi atrași de tine ca de un magnet, încrederea vine din sentimentul că îți controlezi viața, mediul care te înconjoară și destinul. Timiditatea îți va dispărea și vei fi uimită tu însăși de noua ta personalitate.

Alte sfaturi privind încrederea de sine

O femeie căreia îi place «vânătoarea» trebuie să se respecte pe sine. Când simți că ai putere devii curajoasă și îndrăzneată, iar cei pe care-i abordezi îți văd imediat dinamismul. Dacă ești într-adevăr timidă și nimic nu pare să meargă, încearcă următoarea strategie: gândește-te la o actriță renumită pe care o admiri. Imaginează-ți că este nu numai frumoasă, dar și îndrăzneată, deșteaptă și amabilă. Data viitoare când mergi pe stradă, închipuiește-ți că ești ea. Ea știe, evident, că oamenii o respectă și o admiră. Te poți vedea în pielea ei? Nu face pe nebuna, și totuși e conștientă că oamenii o privesc. Cum merge? Dacă reușești să mergi pe stradă precum vedeta fa de cinema favorită, vei constata că

oamenii încep să te trateze altfel. Pare de necrezut, dar când tu însăți te socotești o persoană agreeată și frumoasă, la fel te văd și ceilalți.

Femeile încrezătoare în sine tind să aibă o personalitate statornică. Celelalte au o anumită personalitate acasă, în familie, alta când sunt cu prietenii, alta la serviciu, alta la o întâlnire și una complet diferită în public. Analizează aceste laturi distincte ale personalității tale. Unde și cu cine te simți încrezătoare? Imaginează-ți că stai de vorbă cu două prietene foarte bune sau cu cei mai apropiați membri ai familiei, într-un loc preferat de-al tău. Cine ești tu în acel moment? Studiază această persoană: ești tu, cea adevărată. Data viitoare când te copleșește nesiguranța, ba-zează-te pe această latură puternică și încrezătoare. Dacă ai fi cu o prietenă care s-ar lăsa cuprinsă de nervozitate, nesiguranță sau frică, sunt sigură că ai îmbrățișa-o și i-ai spune că n-are de ce să se teamă. Trucul este să-ți convoci latura cea puternică din tine pentru a înfrunta situațiile nefamiliare.

Când te simți doborâtă de nesiguranță, exersează accesul la partea puternică și încrezătoare a personalității tale și cere-i să lupte pentru a prelua controlul. Înfrângerea fricii este o chestiune de înțelegere a gândurilor și sentimentelor tale, precum și a propriei tale puteri asupra lor. Nu lăsa nesiguranța să-ți scape de sub control. Dacă vrei realmente, o poți controla. Presupunând că există oameni, locuri și lucruri care te ajută să-ți arăți adevărata personalitate, nu ezita să le cauți. Cu cât te simți mai în largul tău, cu atât vei avea mai ușor acces la propria ta putere interioară.

Lasă-te abordată

Leona, o prietenă de-a mea, superbă, fost fotomodel, se plânge mereu că n-o invită aproape nimeni în oraș. «Cum faci? mă întreba. Tu cunoști mereu bărbați! Nu mă invită nicăieri și nici măcar nu se uită la mine.» De curând la o petrecere, am avut ocazia s-o observ în timp să o prezentam unor prieteni. Deși o știam tândră și prietenoasă comportamentul ei cu străinii era exact pe dos. După ce să prezentat, și-a retras rapid mâna și a spus «bună» prudentă și severitate. Într-o secundă, privirea ei fugise te umărul interlocutorului, căutând parcă pe altcineva, era teamă să privească în ochi noua cunoștință și să stabilească o legătură adevărată. Niciunul dintre tipii aceia fermecători n-a vrut să vorbească cu ea! Părea rece și detașată, iar bărbații se simțeau respinși. Parcă purta de gât o pancartă cu un deranjați. Bărbații o considerau snoabă și nepoliticoasă, când de fapt era doar timidă.

Jeff, un producător TV de mare succes, are exercițiul observației. L-am întrebat ce altceva o face pe o femeie să pară inabordabilă. «Când stă și șușotește cu prietenele ci într-un colț și se poartă ca și cum bărbații n-ar fi fost inventați. Sau, dimpotrivă, când vorbește cu tipul din fața ei de parcă i-ar fi iubit (chiar dacă îi e frate, coleg de serviciu, chiar dacă e homosexual etc.).»

Dar tu cum comunică? Ai răbdare, măcar un minut, să te concentrezi asupra persoanei din fața ta? Vorbești cu cineva sau înspre cineva? Oricine merită respect și bună creștere,

86

exact ca și tine. «Sunt încântată să vă cunosc» nu înseamnă nimic dacă nu e rostit cu căldură. Pentru ca gesturile tale să se armonizeze cu cuvintele pe care le spui, zâmbește, privește persoana în ochi, stabilește o legătură și observă reacția celuilalt atunci când afirmi «E o plăcere să vă cunosc».

Fii deschisă

A cunoaște oameni este o șansă, nu o obligație nesuferită. Anticipăm respingerea mult prea des și de aceea nu părăsim niciodată grupul nostru de prieteni. Riscă: fii prietenoasă. Chiar și cele mai îngrozitoare situații pot oferi ocazii neașteptate. Liftul, de exemplu, pare a fi un spațiu pentru figuri încremenite. Fiecare e un pachet de nervi. Eu am inventat un număr de comentarii legate de lift care-i fac pe toți să zâmbească. De câte ori am norocul să fiu într-un lift plin cu bărbați în zona Wall Street, fac o remarcă de genul: «Ia te uită: eu sunt una și voi sunteți zece, și femeile se plâng că nu mai sunt barbate bine, nu le-ar veni să creadă. Am să mai vin pe aici... Cămașurile scobite își dezlipesc ochii din tavan, se privesc și parka învie. Devin brusc oameni adevărați, cu personalitate. E mult mai ușor decât crezi să-i faci pe oameni să se simtă în largul lor. După știința mea, majoritatea oamenilor se bucură când au ocazia să se descotorosească de masca socială.

Dacă eziți, pierzi

Nu aștepta să fii abordată de un tip care-ți place. Ți-ar putea lua o săptămână, un an sau toată viața. Oferă-i tu prilejul să te cunoască. Nu trebuie decât să ai curajul necesar pentru prima întâlnire. Povestea prietenei mele Lisa este un minunat exemplu de veritabil «atac prin surprindere».

Într-o seară, Lisa îl văzuse pe Tim stând într-un bar cu niște prieteni. Brusc, și-a dat seama că se pregătea să plece înainte să fi avut timp să-l cunoască, așa că i-a oprit pur și simplu la ușă, i-a scos haina și a insistat să mai rămână «doar câteva minute». La început Tim s-a împotrivit, spunând că trebuie să se trezească devreme ca să plece la schi, dar ea a fost de neînduplecat. Până la urmă s-au înțeles de minune – au dansat și au stat de vorbă toată noaptea. Când el s-a întors de la schi, Lisa a preluat din nou inițiativa și l-a invitat la premiera unui film. Tim s-a simțit foarte flatat de atenția ce i se acorda și acea primă întâlnire a dus la multe altele. Peste un an, i-a cerut mâna curajoasei mele prietene, iar acum sunt căsătoriți și fericiți. Tim se simte un om norocos știind că are alături o femeie atât de puternică și de încrezătoare în sine.

Excesul de alcool

Prietenul meu Ron jură că «după două pahare, bărbatul o vede pe fată cu 20% mai frumoasă și tinde să-i promită cu 20% mai mult. Dacă tipul a băut mai mult de cinci pahare și e trecut de miezul nopții, nu trebuie să crezi un cuvânt din ce spune».

Deși e firesc să recurgi la alcool pentru a te simți în largul

tău și pentru a fi mai îndrăzneță, în felul acesta vei rata ocazia în loc să le creezi. Prima impresie contează. Când simțurile îți amortesc, nu vei mai fi îndeajuns de agila ca să observi dinamica grupului sau a invidiului cu toate nuanțele ei. Dacă îți place vinul la cină, însă știi că ți se suie la cap, comandă mai bine un șpriț. Încearcă să bei un pahar cu lapte pentru a-ți proteja stomacul sau ia o gustare înainte să pleci de-acasă. Desigur, este ceva obișnuit în practica socială ca un bărbat să-ți ofere ceva de băut, dar dacă n-ai de gând să stai cu el măcar un sfert de oră, refuză politicos. Cumpără-ți singură băutura ori mulțumește-te cu apă. Există și alte motive importante pentru această tactică:

—□ Nu te vei simți obligată să continui conversația până când termini băutura oferită de el. Poți termina discuția și poți pleca în orice moment

—□ O mulțime de tipi cred că o femeie le datorează ceva dacă îi oferă o băutură, ceea ce e ridicol. Desigur că nu le datorezi nimic în afară de politețea obișnuită dar politica «fără băutură» înlătură orice neînțelegere.

—□ Dispare sau în orice caz se reduce suspiciunea existenței unor motive ascunse. Știe că ești intergstată de el, și nu de băutura pe care ți-o oferă iar tu știi că e dornic să te cunoască – nu să te îmbete.

Adu-ți aminte numele

Dacă eviți persoane cu care te-ai cunoscut doar pentru că le-ai uitat numele, le faci să se simtă mult mai prost decât

dacă spui: «Scuzați-mă, mai spuneți-mi o dată cum vă cheamă» ori «Am un neajuns, pur și simplu am uitat cum vă cheamă.» Sau cere ajutorul prietenei cu careai ieșit la vânătoare. Șoptestei că ai uitat, ia întinde mina și spune Buna eu sunt Sonya, apoi de îndată ce el se prezintă, tu intervii și spui: iarta-mă că n-am făcut prezentările: Albert, ea e Sonya, Sonya, el e Albert.» Nu numai că te va ajuta să-ți aduci aminte numele lui, dar tipul în cauză se va simți mult mai aproape de tine. Bărbații îți sunt recunoscători când îi recunoști. Dacă dai de câneva pe care nu-l cunoști prea bine, mai întâi prezintă-te: «Sue Loranger, ne-am cunoscut înrestaurantul HUH, îmi face plăcere să te revad”

Tatăl meu care era politician, avea o metodă a lui de a ține minte numele. Mă învăța că, atunci când cineva își spune numele, trebuie imediat să mă gândesc la un prieten, un membru al familiei, o stea de cinema sau vreo cunoștință cu același nume. «Când îi revezi, îmi spunea, îți vei aduce aminte imediat că au numele lui cutare sau cutare.» O altă tehnică este să folosești numele de câteva ori în conversație, să-l repeți astfel încât să nu-l uiți.

Încheie un acord

«O dată ce ai început o conversație cu un bărbat, nu-ți va lua mult timp să-ți dai seama, din gesturile și atitudinea lui, dacă este sau nu interesat de tine. Dacă este, treci la faza următoare: obține numărul de telefon sau adresa lui de e-mail. Adu-ți aminte că nu încerci să-l îmbrobodești, ci să deschizi căi de comunicare. Dacă sunteți foarte compatibili, o veți ști

imediat amândoi. Amintește-ți că nu te interesează bărbații care nu se uită la tine.

Fie că pare exact genul tău, fie că prevezi o simplă legătură pasageră, când vă despărțiți și îți cere numărul de telefon asigură-te întotdeauna că ți-l dă și el pe al lui. Dacă n-ai cărtea de vizită de la birou, comandă-ți unele cu numele, telefonul și adresa ta de e-mail. Cărțile de vizită personale nu sunt deloc exagerate; dimpotrivă, sunt de bun-gust și profesionale. Și mult mai avantajoase decât să-l lași să plece cu mâna goală, să folosești un șervețel sau să te chinui să găsești un pix. Ia cu tine mai multe decât crezi că ai nevoie. E preferabil să ai un surplus decât să n-ai niciuna. Dar fii selectivă: folosește-le doar pentru persoanele pe care le placi și pe care ai mai vrea să mai auzi, nu pentru toată lumea. Nu da niciodată cartea de vizită personală dacă nu ești sigură că ți-ai dori să-l vezi din nou.

Dacă îi ceri numărul de telefon, poți hotărî mai târziu dacă vrei sau nu să-l folosești. Fără numărul tipului, depinzi de el și de programul lui. Prin urmare, ce faci? Când el îți cere numărul, îi dai cartea ta de vizită personală și i-o ceri pe-a lui. Dacă nu are, scoți un pix și o foaie de hârtie pe care le-ai pregătit dinainte. Încă o dată, metoda cea mai simplă și directă funcționează cel mai bine. «Mi-a făcut plăcere să vorbesc cu tine, dar acum trebuie să plec. Ce-ar fi să schimbăm numerele de telefon ca să continuăm altă dată?» Sau și mai eficient: «Vreau să dau o petrecere peste câteva săptămâni și mi-ar face plăcere să te invit; ai o carte de vizită?» Apoi dă petrecerea! Dacă și câteva dintre prietenele

tale se ocupă de vânatoare, poți să organizezi cu ele o mică petrecere la care să-i inviți pe toți acești domni interesați.

Dacă tipul a plecat sau nu ai avut ocazia să vă schimbați numerele de telefon, este absolut firesc să dai cartea ta de vizită personală unuia dintre prietenii lui și să-i spui: «N-am avut ocazia să-mi iau la revedere, poți să-i dai prietenului tău cartea de vizită. N-am reușit să fac cunoștință și cu prietenul tău. Ai vrea, te rog, să-i dai cartea mea de vizită și să-i spui că mi-ar face plăcere să bem odată o cafea împreună?» Fă tot ce poți; nu rata ocazia! Dar nu uita, unii vor suna, alții nu.

În ce mă privește, flirtul de la distanță îmi merge de minune. Într-o seară, îi căutam privirea și-i zâmbeam unui BD care stătea la o masă alăturată cu un grup mare de prieteni. Înainte să plec cu prietenii mei, i-am dat cartea mea de vizită unuia dintre prietenii lui, care tocmai aducea băuturile. Intrigat, tipul m-a sunat chiar a doua zi. Am aflat că este directorul administrativ al Școlii Comerciale din Harvard. Când ne-am întâlnit la cină, am aranjat să-mi aduc toate prietenele la următoarea reuniune a Școlii. Culmea a fost că mi-a trimis o copie a pliantului Școlii Comerciale cu poze și informații despre 675 de bărbați, majoritatea necăsătoriți. ASTA E! Cât de fericite am fost toate! Am făcut o listă cu toți bărbații singuri și interesați pe care ne gândeam să-i cunoaștem și el a aranjat o petrecere. Una dintre prietenele mele și-a întâlnit acolo viitorul soț. Dacă ești curajoasă, vei fi răsplătită cu rezultate extraordinare.

Ce faci când nu vrei să-i dai numărul de telefon? Pe

de altă parte, simplul fapt că stai de vorbă cu un tip nu te obligă să-i dai numărul tău de telefon. Dacă intuiția îți spune nu, ține cont de ea. Dacă nu te interesează, foarte bine, nu-i da cartea de vizită. Dacă eziți și ai vrea să mai stai de vorbă cu el înainte de a hotărî o întâlnire, spune-i ceva de genul: «Sunt foarte greu de găsit, de ce nu-mi dai numărul tău de telefon, ca să te caut eu?» Astfel te plasezi pe o poziție privilegiată: tu hotărăști dacă-l vei suna sau nu. Dacă i-ai spune pur și simplu că nu ai telefon, și-ar da seama că vrei să scapi de el. Încearcă să fii diplomată: «Colega mea de cameră are de lucru acasă și nu-mi place s-o deranjez cu telefoanele mele personale, așa că mi-e mai ușor să te sun eu... Sau dă doar numărul de la serviciu. Ai auzit probabil femeii zicând: «Nu știu de ce m-am încurcat cu fraierul ăsta!» Ei bine, fii prevăzătoare – nu da oricui numărul tău de telefon.

Ce faci acum, când ai numărul lui? Ia cărțile de vizită acasă (cărțile de vizită, nu bărbații) și aranjează numerele de telefon în agenda BD. Douăsprezece pagini capsate, câte una pentru fiecare lună ianuarie, februarie, martie etc. – sunt exact ceea ce trebuie. Adăugă câte o notiță ca să-ți amintești unde l-ai cunoscut și toate celelalte detalii. Orice informație despre hobby-urile sau domeniile lui de interes îți va fi de ajutor mai târziu, când vei vrea să stabilești o întâlnire. Dacă ți se pare inutil, gândește-te că pot trece între două și patru săptămâni până când îi vei revedea. Să nu-ți imaginezi nicio clipă că bărbații nu-și fac anumite notițe pe cărțile de vizită – și-ncă cum! Adu-ți aminte, «vânătoarea» înseamnă să faci cunoștință

cu foarte mulți bărbați. Dacă nu-ți iei notițe despre un tip anume, când va suna ai să-l confunzi cu John, pe care l-ai cunoscut la o petrecere, sau cu Mike, pe care l-ai cunoscut în parc, și s-ar putea ca Dan să nu te mai sune niciodată. Dar așa, de îndată ce te sună cineva, poți să iei repede lista și să spui: «Mark, da, Mark» (și-l cauți pe Mark). Vei avea la dispoziție suficientă informație de bază ca să identifici persoana și să începi conversația cum trebuie.

Strategii de retragere

Unele femei evită cu încăpățănare schimbul de priviri și nu se angajează în nicio discuție de teamă că nu vor mai putea scăpa de interlocutor. Dacă nu privești încăperea cu ochii vânătorului, atunci vei fi tu cea vânată. Când observi totul cu atenție și ești stăpână pe ce se întâmplă în jur, nu-ți va mai da de furcă niciun fraier și niciun nesuferit. După ce te-ai plimbat prin încăpere și ai examinat-o atent, este momentul să începi conversații numai și numai cu bărbații care te interesează. Și dacă ești ocupată cu tipul drăguț ales de tine, n-ai de ce să-ți pese de претенdenții nedoriți.

O prietenă îmi spunea: «Când ies în lume, niciodată nu știu cum să scap de bărbații care nu mă atrag. Așa că am ajuns să nu mai vorbesc cu niciunul.» Soluția? Dacă n-ai chef să vorbești cu cineva și vrei să pui capăt discuției, atunci pune-i capăt! Nu te simți vinovată. Cine știe? Poate că și el se află în aceeași situație și stă cu tine doar din politețe sau ca să nu te jignească. E mai bine să pleci decât să irosești timpul

amândurora. Alungă orice sentiment de vină și învață să-ți iei la revedere. Este foarte ușor să ieși dintr-o conversație repede și politicos, totuși, pentru cele care nu se pricep, poate părea un chin. Învață arta de-a te retrage cu grație.

Diplomație feminină. Mișcare greșită: «Trebuie merg la toaletă» sau «Mă întorc imediat». Bărbații au auzit asta de o sută de ori. Sunt deja replici răsuflate. E la fel de nepotrivit să spui: «Nu mai am ce vorbi cu tine, la revedere!»

Dacă n-ai de gând să te mai întorci, construiește o încheiere. Mișcarea corectă: începe cu un enunț pozitiv și apoi dă-i de înțeles că e cazul să vă despărțiți. Fii foarte drăguță și prietenoasă, privește-l drept în ochi și spune-i: „Ascultă, a fost o adevărată plăcere să discut cu tine, dar trebuie să fug acum”. De îndată ce introduci cu sinceritate în replica ta ceva de genul «A fost grozav să discuta cu tine», poți adăuga tot ce vrei. Dacă a fost politicos cu tine, merită să-i înapoiezi curtoazia. Își va da seama că ai unde să mergi și cu cine să te întâlnești. Dacă ești amabilă, politicoasă și cinstită, nu ți-o va lua în nume de rău.

Ce faci dacă este insistent? Dacă încearcă să te convingă să mai stai, fii fermă și repetă fraza de încheiere. Când o întâlnire de afaceri ia sfârșit, oamenii își dau mâna, își spun la revedere și nimeni nu se simte rănit sau tulburat. Așa face toată lumea. Când îi spui la revedere, spune-i neapărat pe nume. Îl va ajuta să se simtă apreciat și îi va da un sentiment reconfortant. Și asta urmărești, nu-i așa? Nu uita: încredere și

amabilitate. Mai vrei exemple?

1. «Ți-am răpit o grămadă de timp, Stan, sunt sigură că sunt pe-aici o mulțime de alte fete care vor să cunoască un tip drăguț ca tine.»

2. «Ascultă, Paul, văd că prietena mea îmi face semn. Ieșim rar împreună și ar trebui să stau mai mult cu ea. E cazul să plec, dar să știi că mi-a făcut plăcere să vorbesc tine.»

3. «O văd pe una din prietenele mele de la facultate – te rog să mă scuzi, Max, mă duc s-o salut. A fost o plăcere să te cunosc.»

4. «Trebuie să plec, dar vreau să-ți mulțumesc pentru conversație.»

5. Uită-te la ceas și spune: «Vai de mine, prietenele mele mă așteaptă de douăzeci de minute! Cum zboară timpul când te distrezi!» Fă-i cu ochiul, dă mâna cu el și pleacă.

6. «A fost minunat să vorbesc cu tine, Mike, dar mi-am neglijat prietenii. Scuză-mă, te rog, mă duc să stau cu ei.»

7. «Uite ce e, Jeff, de obicei îmi reușesc aranjamentele și cred că ți-ar plăcea prietena mea Linda, știu că și ea te-ar plăcea. Dacă îmi spui cum pot da de tine, am s-o sfătuiesc să te sune sau am să te caut eu să-ți dau numărul ei.»

Fii cât se poate de sinceră. Oamenii respectă amabilitatea autentică și răspund bine la ea: „În ultimele 3 săptămâni am stat încuiat în casa și am lucrat, și asta e prima oară când ies, simt că trebuie să mă mișc, așa că am să dau o raită prin jur. Mi-a făcut plăcere să vorbesc cu tine, ești un om deosebit”. Când pleci, se va gândi: «A fost drăguță». Nu vei jigni pe nimeni dacă respecti această strategie de retragere. Ține

mente, tipii care pun în aplicare teoria capcanelor în serie (dacă abordează o groază de femei, nu se poate să nu pice una în laț) sunt obișnuiți cu refuzul. Sinceritatea ta va fi o gură de aer proaspăt. Dacă treci pe lângă el în timpul serii, nu-l evita. Privește-l drept în ochi, fă-i cu mâna sau zâmbește-i în timp ce treci, întreabă-l ce face ori spune-i: «O să ne mai vedem.» Nu-l face să se simtă prost (odată cu tine) încercând să te ascunzi.

La fel de important este să știi când cineva îți dă de înțeles că ar vrea să plece. Fii grațioasă. De obicei nu e nimic personal; unii oameni nu sunt obișnuiți să acorde cuiva atenție pentru mult timp. Alții au ieșit cu prieteni pe care nu i-au mai văzut de mult. Alții vor să prindă autobuzul spre casă. Dacă simți că nu e vorba de niciuna dintre aceste situații și că nu ești genul lui, gândește-te că cel puțin a fost cinstit – ți-a dat de înțeles că nu e cazul să-ți pierzi timpul. Există o mulțime de alți BD care vor într-adevăr să te cunoască.

Nu Uita:

- Nu-i invadea spațiul stând prea aproape de el.
- Ajută-l să se simtă în largul lui, arătându-i un interes sincer.
- Comandă-ți cărți de vizită personale și ia-le cu tine în număr suficient.
- ia-ți întotdeauna la tine un pix, Dacă tipul îți place, cere-i neapărat numărul de telefon când i-l dai pe-al tău.

CAPITOLUL V

ARANJAREA UNEI ÎNTÂLNIRI

Dacă ai fost obișnuită să gândești că femeia nu face niciodată primul pas, fii cât se poate de atentă. Vechea tradiție conform căreia femeia nu poate juca decât un rol pasiv nu mai are astăzi niciun sens. Ce bine ar fi dacă tu ai hotărî când, unde și cum să aibă loc întâlnirea! E un privilegiu pe care bărbații și l-au arogat prea multă vreme. A venit momentul să te bucuri și tu de el; o dată teama învinsă, e mult mai ușor decât îți închipui. Schimbă-ți modul de gândire, scapă de prejudecăți și remodelează-ți comportamentul. Poți avea câte întâlniri dorești – e pur și simplu dreptul tău! Nu ceea ce faci îți reduce șansele de reușită, ci ceea ce nu faci.

Dar să nu ne amăgim: chiar dacă suntem în stare să adoptăm o nouă atitudine, multora dintre noi le e prea frică de un eșec ca să se hotărască să facă primul pas. E mai simplu să stăm deoparte și să ne întrebăm de ce nu ne sună el. Chiar și femeilor puternice, active în viața profesională, le vine destul de greu să-și aranjeze ele întâlnirile. Bărbații au și ei aceleași probleme, dar le depășesc ceva mai ușor, după cum mărturisește Roger, inginer electronist, în vârstă de 39 de ani: «Adevărul este că-mi fac curaj să dau telefon doar într-un caz din zece.» Iată și părerea lui Kent, reporter la un ziar financiar, în vârstă de 30 de ani: «M-am săturat să trebuiască mereu să fac eu prima mișcare. Aș vrea să întâlnesc o femeie hotărâtă, care să știe de la început că mă place. Orice bărbat s-ar simți măgulit dacă femeia ar suna prima.» Dacă ești o

persoană încrezătoare în sine și mulțumită de viața ei, cel mai natural lucru cu putință pentru amândoi este să-l suni chiar tu.

Întărește-te prin practică. Pentru aranjarea unei întâlniri, aplică aceiași trei pași din capitolul «Tehnici de abordare»:

- (1) alege momentul potrivit;
- (2) întotdeauna prezintă-te;
- (3) asigură naturalețea conversației.

Numai discutând cu sexul opus îți vei depăși teama și vei descoperi că ai ceva de spus. Tu hotărăști: vrei să rămâi înfricoșată, pasivă și singură sau vrei să fii o femeie activă care știe să-și trăiască viața și să se înconjoare de prieteni și pretendenți?

Cum să începi

Dacă ai urmat sfaturile din primele capitole, ți-ai organizat deja «agenda BD» și ai strâns câteva numere de telefon. Au trecut aproape două săptămâni, nu te-a sunat nimeni și ai vrea să aranjezi niște întâlniri. La urma urmei, n-ai fi cerut acele numere de telefon dacă nu ai fi întrezărit posibilitatea unei legături. Ce faci?

E simplu. Sună-i și întreabă-i dacă nu vor să vă întâlniți. Chiar așa! Bănuiesc că soluția asta te uimește. Deodată, pare mult mai ușor să escaladezi Everestul sau chiar să-ți dezgheți frigiderul. Dar îți promit că după primele câteva încercări vei fi din ce în ce mai încrezătoare și îți va părea rău că n-ai preluat controlul mai devreme. Oricum, nu uita, cine nu riscă nu câștigă!

Refuzul nu are legătură directă cu tine

Una dintre cele mai mari greșeli ale femeilor este să-și închipuie că bărbații acționează în funcție de ele. Să nu crezi niciodată că refuzul are legătură cu tine. Acesta e principalul motiv care subminează încrederea de sine a unei femei. Dacă un bărbat nu le sună, nouă din zece femei văd în asta o dovadă a lipsei lor de atractivitate. Se gândesc imediat că au fost respinse, că nu s-au ridicat la standardele lui. Or, un bărbat poate avea o mie de alte motive care-l împiedică să sune. Tăcerea lui nu înseamnă neapărat un punct în minus pentru tine. Prietenul meu Brad, care a scris o carte despre ce își doresc bărbații, susține că un bărbat nu sună decât 20% dintre femeile pe care le place și căroră le-a cerut numărul de telefon.

Însă de obicei femeile se lasă pradă depresiei, ba chiar se socotesc vinovate. Nu te chinui încercând să-ți imaginezi de ce nu te-a sunat. Singura posibilitate să afli este să întrebi un prieten comun, în care ai încredere. S-ar putea să nu te sune cu toate că te consideră cea mai minunată femeie din lume. Nu-ți pierde timpul dându-te de ceasul morții și mai ales nu te demobiliza. E și el om, ca și tine. Poate că nu te-a sunat pentru că:

- Îi era frică să nu-l respingi
- a fost foarte ocupat și se teme că acum e prea târziu să te sune
- este timid
- Viața lui e o catastrofa și nu se poate gândi la altceva decât la supraviețuire
- numărul tău de telefon se află în jeansii pe care tocmai i-a pus la spălat
- a băut cam mult când v-ați întâlnit și nu mai știe care e numărul tău de telefon

În această situație, un telefon din partea ta ar readuce lucrurile pe linia de plutire. Inițiativa ta ar fi bine venită și apreciată. Pe de altă parte, se poate să nu te fi sunat pentru că:

1. Fosta lui prietenă a reapărut a doua zi după ce te-a cunoscut
2. Are deja o prietenă
3. Este homosexual
4. Se întâlnește deja cu câteva fete și nu-l interesează o relație în plus
5. Încă nu s-a consolatat după eșecul ultimei lui relații
6. Simte că pe tine te interesează o relație stabilă, iar el este un burlac înrăit.

În astfel de condiții, telefonul tău poate să ducă sau nu la o întâlnire. Totuși, trebuie să înțelegi că un eventual refuz nu înseamnă respingerea ta ca persoană. Sincer vorbind, ce legătură ai tu cu toate motivele de mai sus? Absolut niciuna. Așa că revino-ți și mergi mai departe.

Bărbații se confruntă tot timpul cu teama unui refuz. Dacă vrei să ajungi la rezultate extraordinare, învață să înfrânghi frica refuzului, așa cum fac și ei. Asta înseamnă că nu trebuie să vezi în fiecare refuz un comentariu negativ la adresa ta. În ce-i privește, bărbații nu fac altceva decât să-și încerce norocul. Sună cinci fete și nu obțin întâlniri decât cu două dintre ele. De ce să nu procedezi și tu la fel? Până și la prezentarea unui produs, cinci persoane pot refuza să-l cumpere, dar una îl va lua. Nu ai nevoie de mai mult. Mergi

mai departe. Fii curajoasă. Vei părea diferită de celelalte femei, iar bărbatul potrivit va observa și va aprecia acest lucru.

Cum procedezi la telefon

Cel mai bine este să-l suni la o săptămână după ce l-ai întâlnit – nu mai devreme. Există o diferență între a prelua controlul și a fi agresivă. Toți ducem vieți active: dă-i mai întâi șansa sa acționeze chiar el. Excepție fac e-mailurile (adresa de e-mail apare de cele mai multe ori pe cartea de vizită sau o poți obține de la secretara lui). Nu mai sta, trimite-i un mesaj în care să-i spui cât de bine îți pare că v-ați întâlnit. «Bună. John, mi-a făcut mare plăcere să stăm de vorbă alaltăseară, la petrecerea lui Pete. Să știi că n-am glumit, chiar te pot ajuta cu introducerea în lumea editorială, dacă te mai interesează. Sper să păstrăm legătura. Kelsey.» Mesajele e-mail au avantajul că par nepericuloase și el le poate citi când are chef.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci când îl suni sau îi trimiți un e-mail este să te prezinți din nou. Oricât de sigură ai fi că n-are cum să nu-și amintească de tine, dă-i întotdeauna un indiciu. Găsește o formulare concisă care să te reprezinte. Nu te aștepta să-și amintească de tine; la urma urmei, orice bărbat interesant și cu o viață socială plină va întâlni mai multe femei în decursul unei singure săptămâni. Fii sigură pe tine și prietenoasă. Dă-i de înțeles că îl găsești interesant și că ți-ar face plăcere să vă întâlniți. Poți începe cam așa: «Bună, sunt Sonya, ne-am întâlnit în parc, când mă plimbam cu fiul meu» sau «Bună, sunt Marnie, regizoarea pe care ai întâlnit-o

la aniversarea lui Jim McMullen».

După ce te-ai prezentat din nou, treci imediat la scopul convorbirii telefonice. Trebuie să te fi hotărât dinainte ce fel de întâlnire vrei: să luați masa în oraș numai voi doi să-l inviți la un eveniment special sau doar să-l inviți, pentru a-l detensiona, la o petrecere unde vei aduna mai mulți prieteni. Trebuie să te gândești în care dintre aceste variante vă veți simți amândoi cel mai bine. De exemplu: «Sunt Camilla, ne-am întâlnit la restaurantul indian. Am mai descoperit între timp câteva restaurante de felul ăsta și m-am gândit să te sun și să te întreb dacă n-ai vrea să încerci unul din ele. Ce zici, te interesează să mergem împreună?»

Ține minte că e bine să-i dai o anumită libertate de alegere. Dacă îi sugerezi să mergeți la cinema, lasă-l pe el să aleagă filmul. În același timp, dă-i câteva repere: «Sunt liberă luni, vineri și sâmbătă seara.» Lăsându-i lui opțiunea, vei avea mai multe șanse să răspundă afirmativ invitației tale.

Gândește-te la momentul când v-ați cunoscut. Ce-ai aflat despre preocupările lui? «Mi-am amintit că ești un fan al echipei Knicks. Știu că au meci joi și un prieten îmi poate face rost de bilete. Mă întrebam dacă n-ai vrea să mergem împreună.» (Întâlnirile din timpul zilei au ceva de-a dreptul inocent și lipsit de orice amenințare – de exemplu, meciurile de fotbal, ieșirile în parc sau la târgurile în aer liber.) Pe de altă parte, nu te sacrifică inutil. Dacă nu-ți place fotbalul, nu da impresia că e sportul tău preferat, încearcă, în schimb, să găsești ceva care vă interesează pe amândoi.

Enid, o prietenă de-a mea, știa că lui Kevin îi place

muzica, așa că l-a sunat și l-a invitat în barul unde cânta ea. Pentru cea de-a doua întâlnire, i-a propus un spectacol în care apărea verișoara ei. După care l-a sunat iar, invitându-l de data asta la parada de Ziua Recunoștinței. Kevin era atât de preocupat de cariera lui, încât i-au trebuit mai multe întâlniri până să-și dea seama că această relație îi face bine. Peste câteva luni făceau deja planuri de căsătorie. Au trecut cinci ani, și acum au o căsătorie reușită și o fetiță adorabilă.

Dacă nu-i cunoști preocupările, roagă-l să-și verifice agenda. «Sunt sigură că ai agenda plină de întâlniri, dar sper că vei găsi puțin timp și pentru mine ca să ieșim într-o seară să bem ceva.» Bărbaților le place să fie flatați în privința vieții lor amoroase; dacă faci aluzie la programul lor încărcat, te vor găsi foarte provocatoare, ceea ce îi va încânta. Poți, pe de altă parte, să formulezi mai simplu invitația, spunându-i: «Mi-a făcut plăcere să te cunosc și mă gândeam că ar fi plăcut să ne mai vedem. Când ți-ar conveni să ne vedem?» sau «Mi-a părut bine să te cunosc săptămâna trecută. Voiam doar să te salut și să văd ce mai faci». Dacă vrei doar să testezi terenul, te poți limita la «Săptămâna viitoare sunt destul de ocupată, am mult de lucru la serviciu, dar când voi avea mai mult timp liber mi-ar face plăcere să ne mai vedem.»

Dacă a trecut mai multă vreme de când v-ați văzut prima oară, sau dacă nu ți-ai făcut destul curaj ca să aranjezi o întâlnire, încearcă o abordare mai creativă. De exemplu: «Bună, Jack, sunt Andrea, studenta la teatru. Îmi aranjam toate hârtiile de pe birou și am dat peste cartea ta de vizită, așa că m-am gândit să te sun.» Sau: «Îmi pare rău că n-am să

reușit să te sun mai devreme, dar am avut foarte mult de lucru. Acum încep și eu să respir puțin.» (Cei mai mulți bărbați se vor simți cel puțin măguliți că te-ai gândit din nou la ei.) Încearcă să-i vorbești despre orice te face să te simți bine. Fii naturală și sigură pe tine. Și nu uita că nu faci decât să-i sugerezi o întâlnire, nimic mai mult.

Comportamentul la telefon. Mai mulți bărbați mi-au mărturisit: «Dacă tipa nu pare interesată nici după al doilea telefon, salut și la revedere!» încearcă să-ți arăți într-un fel sau altul interesul. Nu face pe mironosița dacă ți-ar plăcea cu adevărat să-l vezi. Lasă-l să-ți cunoască lumea interioară, preocupările și ambițiile. Majoritatea bărbaților cu care am vorbit au aceeași părere: «Dacă o femeie nu mă sună și ea după câteva telefoane de-ale mele, zău dacă o mai sun!» Nu-i asculta pe cei care susțin că femeia nu trebuie cu niciun chip să sune. Dimpotrivă, ar fi un semn de nepolitețe, așa că nu mai juca asemenea jocuri

Pe de altă parte, dacă ești ocupată și nu poți să-l vezi când propune el să vă întâlniți, ar putea crede că nu ești îndeajuns de interesată și e posibil să nici nu te mai sune. Așa că nu uita să-i spui că ți-ar face plăcere să vă întâlniți altă dată – și stabiliți chiar atunci când.

Cum să accepți politicos un refuz. Dacă cineva îți dă de înțeles că nu este interesat, renunță fără păreri de rău. Și încă o dată, nu socoti că un refuz înseamnă un comentariu negativ la adresa ta. Mai presus de orice, acceptă mesajul cu

86

grație. Nu insista și nu-l întreba de ce te refuză. Gândește-te cum te-ai simți tu dacă un bărbat te-ar bate la cap. Bun, nu-l interesează – nu e nimic de făcut. De ce te-ai întâlni cu cineva care nu vrea să te vadă?

Nu da mai mult de trei telefoane. Dacă pare să te evite sau nu te sună nici după al treilea telefon, gata, s-a terminat. Dacă e lipsit de considerație, grosolan sau copleșit de prea multe probleme emoționale, oricum n-ai nevoie de el. După trei încercări este eliminat din joc.

Opt sfaturi pentru o convorbire telefonică reușită.

Alege cu grija momentul telefonului luând în considerare orice detaliu pe care-l cunoști despre viața lui profesională sau personală. Dacă suni când nu trebuie, vei fi asociată acelui moment nepotrivit. Ideal ar fi să dai de el când e relaxat. Dacă-l suni și pare nereceptiv, asta n-are nicio legătura cu tine. Poate că a avut o zi proastă. Dacă e la birou și pare grăbit să termine convorbirea, e posibil să aibă o ședință urgentă ori să-și bată capul cu finalizarea unui proiect. Spune-i: «Știu că ești foarte ocupat. Putem vorbi acum?» Dacă nu se poate, îți va spune. Întreabă-l când să mai încerci. Ca și tine, are multe de făcut în viață și nu e mereu disponibil.

Dacă vrei să stabilești o întâlnire pentru săptămâna următoare, cel mai bine este să-l suni joi sau vineri, spre sfârșitul programului de lucru în aceste zile, după amiezele sunt mai liniștite și există șanse mai mari să puteți vorbi. Este momentul când începe să se detensioneze psihic. Treburile lui

de săptămâna asta sunt pe sfârșite, cum ar putea rezista chemării unei femei interesante? îi va face plăcere să planifice o întâlnire pentru săptămâna următoare, dacă nu cumva propune chiar weekendul, iar tu ești disponibilă.

Dacă preferi să-l suni acasă, încearcă spre seară, între orele 6.30 și 7.30, când aproape toată lumea se întoarce lucru și are puțin timp să se odihnească înainte de a ieși din nou.

Când îți răspunde robotul, colegul de apartament, secretara etc, fii politicoasă, dar nu lăsa niciun mesaj. Dacă ești întrebată cine ești, spune doar că vei reveni și interesează-te când îl poți găsi. Este important să vorbești cu el în persoană – numai așa e mingea în terenul tău. Când vorbești tu însăși cu el, îi poți reaminti cine ești, îi poți face o impresie plăcută și, cel mai important, îl poți ruga să-și verifice agenda.

Când reușești să-l prinzi la telefon în persoană, îți vei putea da seama foarte repede dacă lucrurile «merg», dacă îi face sau nu plăcere să vorbească cu tine. În numai două secunde, ar trebui să știi dacă e momentul potrivit pentru o conversație. Dacă nu este, spune-i ceva de genul: «Pari ocupat, preferi să revin cu un telefon mai târziu?»

Dacă ești relaxată și veselă când îi vorbești, îl vei face și pe el să se simtă bine. E totodată o dovadă de interes din partea ta. Dacă îți dă impresia că are timp destul să vorbești, întreabă-l cum îi place să-și petreacă timpul și ascultă cu atenție răspunsul lui. Nu-ți fie frică să glumești ca să destinzi atmosfera. Fă-l să zâmbească. Dar dacă simți că discuția începe să se poticnească și n-o mai poți reanima, mai bine termin-o repede, lăsând o impresie inițială plăcută, decât să

întinzi coarda.

Dimpotrivă, dacă îți dai seama că vorbești de ceva vreme și totul merge strună, continuă conversația. Amintește-ți că legăturile și relațiile puternice țin în mare măsură de o bună comunicare. Nu încerca să pari inaccesibilă. Merită oare să termini o conversație plăcută cu un bărbat minunat doar ca să pari de neatins? L-ai jigni. I-ai trimite un mesaj de genul: «îmi pare rău, n-am timp să ne cunoaștem mai bine.»

Nu te juca la telefon. Există femei care recurg la astfel de metode – sună un bărbat la ora 2 noaptea doar ca să vadă dacă e acasă sau sună după ce au băut cam mult. Nu cred că există ceva care să te prezinte într-o lumină mai proastă. Nu-i vei demonstra decât că n-ai discernământ sau că n-ai o viață a ta.

Nu suna din zece în zece minute doar ca să poți vorbi cu el în persoană. S-ar putea să dispună de afișajul convorbirilor primite și insistența ta o să-l plictisească. Pe lângă asta, nu trebuie să devină evenimentul central al vieții tale; ceea ce contează ești tu și scopurile tale. Nu e cazul să dai impresia că ești o femeie care caută cu disperare o relație. Nimeni nu vrea să se simtă amenințat sau agresat.

În sfârșit, când faci invitația, nu sta să analizezi fiecare vorbă a lui. În general bărbații nu vor să spună altceva decât spun. Nu căuta cine știe ce sensuri ascunse. Și termină discuția altfel decât procedezi de obicei: în loc să spui «Mai vorbim», încearcă: «Mi-a făcut mare plăcere să vorbim, sper că vei avea un weekend plăcut.»

Cum să pregătești în mod creativ întâlnirea

Când planifici o întâlnire, în loc de formula standard: «Hai să mâncăm o pizza sau să bem o cafea în oraș», gândește-te la ceva deosebit, activ, dar nu romantic. Vei avea destul timp pentru romantism după ce-l vei cunoaște mai bine. Ai putea alege un restaurant japonez, unde să stați pe podea, sau unul grecesc, unde să spargeți farfuriile. Sau propune-i să jucați biliard. Plimbați-vă cu elicopterul. Duceți-vă la zoo. Mergeți la un concert în aer liber. Duceți-vă să mâncați la iarbă verde. Ce zici de vernisajul unei expoziții? Poți sugera ceva unic: să mergeți, de exemplu, la sala de forță și să vă încercați puterile. Cele mai creative întâlniri au ca pretext câte o activitate comună, precum călăria, joggingul, mersul cu bicicleta sau patinajul.

Dacă vă petreceți o zi întreagă împreună, asigură-te că veți avea la dispoziție destule activități recreative, precum minigolful, schiul, muzeele, o plajă, un târg sau un parc de distracții. Inspiră-te din reviste sau din ziarele de weekend pentru posibile locuri atractive. Și chiar dacă e vorba de o întâlnire «standard», fii spontană și amuzantă. Poți face lucruri neînsemnate – oprește-te să-i cumperi Tic-tac sau un trabuc. Când prietena mea Bridget a aflat că celui cu care urma să se întâlnească îi place arta fotografică la fel de mult ca și ei, i-a sugerat pentru prima lor întâlnire o plimbare în timpul căreia să fotografieze amândoi locuri și lucruri interesante. Ceea ce putea fi o întâlnire obișnuită s-a transformat într-o incursiune inedită și creativă în jungla urbană.

Dacă vrei să-l detensionezi, invită-l la un film sau într-un

bar împreună cu prietenii tăi. Iată câteva exemple creative pentru planificarea primei întâlniri.

Prietena mea, Donna, era sigură că Scott o place. Dar, fiind extrem de timidă, nu reușea să se hotărască să-i propună o întâlnire. Într-un weekend, noi două ne programaserăm o ieșire la cinema. I-am sugerat să-i spună lui Scott: «Merg cu o prietenă la film și mi-ar face plăcere să vii cu noi.» El a acceptat propunerea, iar eu m-am scuzat și am dispărut imediat după film. Donna, acum căsătorită cu Scott, mai glumește și astăzi, spunând că am însoțit-o la prima lor întâlnire.

Alex, liderul unei formații pop, are o poveste foarte interesantă despre întâlnirile menite să detensioneze atmosfera. «Am cunoscut o tipă, ea m-a sunat și m-a întrebat dacă nu vreau să merg cu ea și cu prietenii ei la un picnic în parc. A mai spus că i-ar face plăcere să mă revadă. Cum nu întrezăream nimic „periculos”, m-am dus, doar nu era propriu-zis o întâlnire (deși, pe de altă parte, suna promițător). Când am ajuns acolo, m-am așezat lângă ea și stând împreună am descoperit cât de mult ne potriveam, așa că am continuat să ne întâlnim.»

Iată și povestea lui Tim: «Candice m-a sunat, spunându-mi că are două bilete la US Open. Mai târziu am aflat că jucase tenis la Universitatea din Pennsylvania, ceea ce mi s-a părut foarte interesant. Așa a început cea mai frumoasă relație a mea. Acum îmi pare rău că a trebuit să mă sune ea pe mine, dar prima noastră întâlnire a fost extraordinară.»

Așadar, atunci când vreun coleg de birou îți spune, într-o

zi de vineri, că are două bilete disponibile la teatru sau la o competiție sportivă, nu mai sta pe gânduri. Pe cine vei invita? Pe una dintre prietenele tale? în niciun caz, oricum vă întâlniți în timpul săptămânii. Uită-te pe lista BD și dă un telefon.

Spontaneitatea

Majoritatea bărbaților și femeilor duc vieți foarte active, iar stresul e prezent în viața tuturor. Cu toții suntem preocupați de carieră, vrem să ne păstrăm în formă și să nu rupem legătura cu familia și prietenii. Foarte mulți dintre noi facem eforturi supraomenești ca să ne realizăm social și să câștigăm bani. Uneori munca ne poate acapara complet. Cei foarte dedicați carierei n-au timp să-și planifice weekendul decât în ultimul moment. Iată de ce un bărbat poate fi sincer chiar dacă te sună joi sau vineri ca să aranjeze o întâlnire pentru sâmbătă: pur și simplu n-a avut niciun răgaz mai devreme.

Bărbații se plictisesc repede de femeile care pretind un program stabilit cu zile întregi înainte. Asemenea femei distrug farmecul întâlnirilor neașteptate; ele îi irită pe bărbați în loc să-i atragă. Așa că acceptă orice întâlnire cu bărbatul care-ți place, chiar dacă propunerea vine în ultimul moment. Dacă vrei să ieși cu el, nu ezita. Spontaneitatea poate fi foarte atrăgătoare și face parte din forța ta. Vei petrece în mod plăcut seara de sâmbătă, în loc să te pedepsești și pe tine și pe el doar pentru că n-a sunat cu destul timp înainte.

Nu pretinde că ai ceva de făcut când vrei într-adevăr să ieși cu el. În timpul pe care ar fi fost dispus să-l petreacă

alături de tine, poți fi sigură că va întâlni pe altcineva. Timpul e prețios și e păcat să-l irosești stând singură sâmbătă seara în fața televizorului pentru a-i demonstra cât ești de inaccesibilă. Dacă stai mereu în casă și te zbați în propria singurătate, îți pierzi încrederea în tine și riști să nu mai atragi persoana potrivită. Pe de altă parte, e important să nu faci niciodată un lucru din disperare. A rămâne acasă și a lucra la un proiect care te interesează nu e deloc o alternativă proastă. Nu te juca cu el, ce rost are să spui că ai deja un program pentru sâmbătă seara când de fapt ai hotărât să stai acasă? Fii cinstită și spune-i: «Am ceva de lucru», iar el va aprecia faptul că ești o persoană cu preocupări și ambiții proprii.

Dar mai ales treci peste prejudecata că nu se cade, ca femeie, să suni un bărbat. Ba se cade și chiar, ai s-o faci! Fii curajoasă! E vorba de o schimbare radicală. A sosit timpul să preiei tu controlul. Și mersul cu bicicleta ți s-a părut înfricoșător prima oară când ai încercat. Și prima zi de școală. Dacă îți schimbi atitudinea, totul va deveni o aventură captivantă. Da, îți asumi un risc, și da, vor exista momente când bărbatul pe care-l suni va fi nereceptiv sau pur și simplu ocupat. Tocmai de aceea ai o listă cu mai multe posibilități.

Nu uita

- Dacă nu te sună nu înseamnă că are ceva împotriva ta.
- Poți prelua controlul și poți face tu primul pas.
- Prezintă-te și nu uita să-i amintești cine ești.
- Nu lăsa mesaje. Găsește momentul cel mai potrivit ca să-l prinzi la telefon.
- Nu te juca. Dacă te-a căutat sună-l. Dacă vrei să-l vezi, stabilești cea mai apropiată dată care vă convine amândurora.
- Fii creativă și spontană când planifici o întâlnire sau când accepți invitația lui.

CAPITOLUL VI

ORGANIZAREA UNEI PETRECERI

Ai deocamdată prea multe emoții ca să-i dai întâlnire? În cazul acesta, poți să organizezi o petrecere la care să-l chemi și pe el. Atmosfera este mai relaxată, tensiunea se risipește și «regia» serii îți aparține. Iar în postura de gazda poți ajuta și alte persoane să se cunoască.

Pentru mulți dintre noi, timpul și banii sunt cele mai impedimente în planificarea unei petreceri. Dar există soluții creative și la această problemă. Poți organiza petrecerea împreună cu o prietenă, și atunci cheltuielile se reduc la jumătate. Dacă nu cunoști destulă lume, roagă-ți fiecare prietenă să mai invite pe cineva. Dacă o prietenă are un apartament mai spațios și este de acord, poți organiza acolo petrecerea; dar trebuie să promiți că te vei ocupa personal de curățenie după plecarea musafirilor și să te ții de cuvânt. O altă variantă nepretențioasă și ieftină este un picnic în parc. Sugerează invitaților să poarte pălării de soare și îmbrăcăminte lejeră (și nu uita să iei în calcul starea vremii). Alege un loc de întâlnire și așteaptă-i cu pături, mâncare, băuturi etc. Ca alternativă, poți propune o simplă gustare urmată de un concurs de patinaj pe role de-a lungul aleilor parcului.

Petrecerile nu trebuie să fie exagerat de costisitoare. Esențialul se poate cumpăra la un preț destul de convenabil de la angoururi când achiziționezi cantități mari. Dacă nu-ți permiți totuși o petrecere, atunci invită-ți prietenii să urmărești

împreună la televizor dezbaterile electorale, premiile Oscar sau un film nou și comandă pizza. Orice e de preferat unei seri anoste de una singură. Nu uita că situațiile cele mai simple îi fac adesea pe oameni să se simtă cel mai bine.

Pregătirea petrecerii

Nu este exagerat de greu să dai o petrecere, dar dacă vrei ca totul să meargă strună trebuie să fii foarte organizată. Mai întâi alege o dată – cam peste trei săptămâni. Convoacă două sau trei prietene de încredere care să te ajute cu organizarea. Apoi, la treabă!

Lista de invitați. Înainte de a-i invita pe toți, stabilește o dată convenabilă cu prietenii apropiați. Apoi gândește-te la persoanele interesante și amuzante care pot încăpea confortabil în spațiul de care dispui. Nu invita cunoștințe care ar putea strica atmosfera sau i-ar agasa pe ceilalți. Dacă ți-e teamă că lucrurile riscă să scape de sub control, roagă un prieten energic să stea la intrare cu lista de invitați. Sau, și mai bine, anunță că este o petrecere pe bază de invitații, astfel încât să eviți apariția musafirilor nepoftiți. Trebuie să ții seama și de faptul că cel puțin 20% dintre invitați nu vor putea veni din diverse motive (au avut o întâlnire de afaceri care s-a prelungit, sunt prea obosiți sau pur și simplu a intervenit ceva neașteptat).

Invitațiile. Vei face întotdeauna o impresie plăcută dacă trimiți invitații. Unde mai pui că te distrezi confecționându-le!

Pentru o petrecere de Sf. Valentin, am ales o fotografie în care prietenele mele și cu mine eram îmbrăcate în roșu, am fotocopiat-o și am lipit-o pe invitații. Pentru o altă petrecere am ales diverse fotografii ale grupului meu de prieteni și am făcut un colaj care a apărut pe toate invitațiile. Pentru petrecerea surpriză pe care am organizat-o pentru o prietenă, am obținut de la mama acesteia o fotografie de când era mică. Poți cumpăra diverse modele de asemenea invitații de la anumite magazine sau, dacă ești îndemânată, poți crea chiar tu invitațiile pe computer.

În cazul unei petreceri pretențioase sau la care ai invitat mai multă lume, poți consulta «Paginile aurii» pentru a contacta o tipografie. Nu costă mult și oricum merită banii. O altă metodă eficientă în cazul petrecerilor cu mulți invitați este să trimiți mesaje e-mail în care să anunți întâlnirea și să-ți exprimi nerăbdarea de a-ți revedea prietenii și cunoștințele. Cu o săptămână înainte de petrecere, sună-ți prietenii apropiați și câțiva BD pentru a te asigura că pot onora invitația.

Invitațiile trebuie făcute telefonic, prin e-mail sau prin obișnuită cu trei săptămâni ori măcar zece zile înainte anunțând musafirii din timp, le spui implicit cât te străduiești pentru reușita evenimentului. Nu uita să specifice locul și ora exactă la care începe petrecerea; de asemenea menționează ținuta necesară și numele gazdelor petrecerea e dată de mai multe persoane). Roagă-i pe cei care nu pot veni să anunțe și indică un număr de telefon unde să sune ori să lase mesaje în acest caz. Desigur, unii vor uita să anunțe că nu vin – așa se

întâmplă întotdeauna. Pentru a păstra o evidență clară a persoanelor care onorează invitația, ai grijă să verifici lista și s-o revizuiești pe parcurs.

Locul petrecerii. Alege un amplasament în care toată lumea să se poată simți bine: de exemplu, apartamentul tău sau al unei prietene, un separeu ori o sală specială într-un restaurant. Dacă ai mai mulți invitați, vei fi surprinsă să constați ce ușor este, după puțină negociere, să obții un aranjament convenabil într-un restaurant, un bar sau o sală dintr-un hotel. După orele de lucru sau în serile din weekend, birourile din anumite clădiri sau sălile caselor de cultură și ale centrelor comunitare pot fi închiriate la prețuri foarte accesibile.

După ce ai ales locul, asigură-te că este curat, îndeajuns de mare și că există toalete. Dacă petrecerea va avea loc în apartamentul tău, poți obține mai mult spațiu muțind o parte din mobilă în altă cameră sau lângă perete. Oamenii se adună în jurul platourilor cu gustări și al băuturilor, așa că aranjează-le în cea mai spațioasă cameră. Hainele pot fi depuse pe un pat când cuierul devine neîncăpător.

Atmosfera. Cumpăra becuri cu lumina slabă ori colorată; sau stinge o parte din lumini. Lumânările contribuie și ele la o atmosferă plăcută, dar ai grijă unde le amplasezi, pentru că nu vrei să dai foc la perdele sau să afumi pereții și tavanul. Prietena mea Zackie organizează petrecerile până la cel mai mic detaliu. Dar, la petrecerea de Ziua Recunoștința de acum

câțiva ani, când a decorat casa cu tot felul de ornamente, abia ne așezasem la masă și a început să miroasă a ars. Când ne-am uitat către living, o flacără urca până în tavan. O fereastră deschisă de vânt împinsese o lumânare peste un aranjament de flori uscate. Totuși, forfota invitațiilor care alergau înapoi și încolo cu prosoape ude a fost de-a dreptul amuzantă. Poți însă evita o astfel de situație așezând lumânări groase și scunde în recipiente unde ai turnat puțină apă: lumânările durează mai mult și nu exista pericolul să se răstoarne.

Flori și plante. La fel de importante pentru atmosferă sunt florile: poți ascunde obiectele cu ele colțurile camerei, ba chiar poți ascunde obiectele pe care n-ai avut timp să le aranjezi. Ar fi bine să pregătești și vase goale, mulți invitați se vor gândi să-ți aducă flori. Florile și plantele trebuie să stea la vedere, dar în locuri sigure, unde e clar că nu se vor răsturna; ai grijă mai ales, să nu le așezi în apropierea aparaturii electrice.

Muzica. Muzica este esențială la o petrecere. Trebuie să te gândești din timp. Ce tip de atmosferă vrei. E vorba de o petrecere sofisticată, cu care se potrivește muzica clasică, sau vrei ca invitații să danseze? Cere-le prietenilor să aducă și ei muzică. Poate se întâmplă să cunoști vreun DJ dintr-un bar sau club, cere-i și lui părerea. Nu te baza pe programele radio, fiindcă nimeni nu vine la o petrecere ca să asculte o muzică întreruptă de reclame.

Roagă un prieten de încredere să se ocupe de selecția

muzicii în timpul petrecerii. Poți începe cu ceva calm și liniștitor, pentru a trece mai târziu la un ritm mai alert. Ai grijă ca volumul să nu fie dat la maximum, astfel ca oamenii să se mai audă între ei. Dacă unii dintre invitați vor să danseze, mută din timp combina stereo în apropierea spațiului de dans. Cei care nu vor dansa vor putea discuta în continuare. Poți proteja combina de paharele cu băutură răsturnate din greșeală acoperind-o cu o husă.

Băuturi alcoolice. Dintre alcoolurile tari, votca, ginul, romul și whisky-ul sunt cele mai cerute la petreceri. Votca se termină de obicei prima, așa că aprovizionează-te cu o cantitate suficientă (poți păstra pentru următoarea petrecere ce nu se consumă). Dacă ai de gând să prepari mărgărita, ai nevoie de tequila. Trebuie să fii pregătită și cu alte băuturi: bere, vin (alb și roșu), băuturi răcoritoare (obișnuite și light) și sucuri de fructe (de portocale și de afine) pentru cei care nu beau alcool sau care trebuie să conducă. Dacă dai o petrecere în aer liber, berea poate fi cumpărată în recipiente mai mari.

Pentru punch, încearcă următoarea rețetă: 2 l suc de portocale cu pulpă, 2 l suc de diverse fructe (banane și ananas), 2 l suc de afine, 2 l bere slabă de ghimbir și, eventual, alcool, toate amestecate într-un bol destul de mare (pe care-l poți împrumuta, dar planifică-ți să cumperi și tu unul pe viitor). Poți prepara dinainte amestecul, repartizându-l în recipiente mai mici, păstrate la rece. Dacă adaugi rom, votcă sau brandy, va trebui să anunți că punch-ul are alcool. Există oameni care beau punch după punch fără să-și dea seama că

din cauza asta pământul începe să le joace sub picioare. Cât despre conducătorii auto, ei trebuie să știe neapărat ce consumă

Snacks. Cel mai simplu ar fi să planifici petrecerea după ora la care toată lumea va fi mâncat deja de prânz sau de seară; te poți limita astfel la gustări sau deserturi. De obicei se consumă repede și, pentru că nu e nevoie de farfurii, curățenia de după va fi mult mai ușoară.

Alte sfaturi pentru băuturi. Pentru mai mult de 50 de invitați, păstrează în frigider două sau trei recipiente cu suc de portocale. Înainte ca invitații să sosească, pregătește lămâi, vișine, felii de ananas și tot ce mai ai nevoie pentru servirea băuturilor. Vara, pentru băuturile exotice, e bine să ai paie de diferite culori și umbreluțe înfipite în fructe pregătite dinainte. Pentru un număr mare de invitați și o petrecere nu prea sofisticată, este avantajos să folosești pahare mari de plastic transparent, de unică folosință. Când pregătești băuturile, umple în prealabil paharele cu gheață – vor exista mai puține pahare golite doar pe jumătate și uitate pe mese. Dacă prepari margarita sau piña colada, nu uita să ai la îndemână un mixer. În cameră trebuie să fie destule scrumiere și suporturi pentru pahare dacă nu vrei ca musafirii neatenți să păteze mobila

Personal de serviciu. Dacă ai peste 30 de invitați merită cu prisosință să angajezi un ajutor. Pentru o sumă nu prea mare, poți apela la un student ori la un profesionist care să te

86

ajute să răspunzi la ușă, să torni băuturile, să iei paltoanele, să tai lămâile, să strângi paharele goale, să cureți scrumierele etc. Cere-i să poarte o cămașă (bluză) albă și pantaloni (fustă) de culoare neagră, ca să aibi un look profesional și să se deosebească de invitați. Va fi complet altceva: ai să te distrezi și tu, iar dezordinea de la sfârșit va fi mai ușor de înfruntat.

Cum să fii o bună gazdă. O bună gazdă e mai preocupată de invitați decât de sine și are grijă ca toată lumea să se simtă perfect. Din când în când, prezintă-i pe nou-veniți grupurilor care s-au format deja. De multe ori, eu îi cer ajutorul prietenei mele cele mai bune: «Sonya, iat-o pe Amanda; tocmai s-a mutat din Canada și nu cunoaște pe nimeni. Nu te superi dacă te rog s-o prezinți celorlalți invitați?» Prezintă-i, la rândul tău, pe nou-veniți cunoscuților mai vechi, mai ales când presimți că se vor înțelege. Iar dacă două persoane discută de mai multă vreme, nu le întrerupe.

Este datoria ta de gazdă să faci prezentările. Numele și unul două detalii sunt de ajuns pentru o bună prezentare. «Josh cântă minunat la pian.» «Pam este o foarte bună maseuză.» «El e Mart, este contabil și a făcut o pasiune pentru Irlanda.» Sau: «Vreau să vi-l prezint pe Ron, un tip extrem de amuzant, știe cele mai bune bancuri.» Astfel le dai invitaților un punct de plecare în conversație, precum și ocazia de a aborda mai târziu persoanele care le-au fost prezentate.

Nu e cazul să ai emoții. Anunță din timp vecinii și roagă-i să fie toleranți. Fii calmă, controlează-te, dar nu uita legea lui Murphy (dacă ceva poate eșua, va eșua în mod sigur).

Încearcă să fii gata cu pregătirile cel puțin cu două ore înainte să sune la ușă, astfel încât să faci un duș în liniște, să te odihnești, să te îmbraci pe îndelete. Când sosesc invitații, vei fi calmă, politicoasă și omniprezentă.

Nu în ultimul rând, e vital ca la plecare să te asiguri că nimeni nu va conduce în stare de ebrietate. Dacă cineva a băut prea mult, confiscă-i cheile mașinii și fie roagă un prieten să conducă în locul lui, fie comandă un taxi.

Cină în cerc restrâns

Unul dintre cele mai convenabile tipuri de petrecere este cina în cerc restrâns: opt până la 16 persoane înseamnă o companie plăcută și diversă, propice pentru discuții în grup, în care fiecare îi poate cunoaște pe ceilalți. Poți organiza o astfel de cină la un restaurant. Trebuie să te documentezi și să găsești un bar sau un restaurant unde atmosfera este plăcută și prețurile acceptabile. Vorbește cu patronul, va fi cu siguranță încântat să te ajute. Unde mai pui că va oferi probabil și câteva sticle de vin din partea casei. Nu uita să te interesezi de reduceri; meniurile fixe sunt în general mai ieftine. Sau roagă-l pe patron să vă ofere meniuri care să nu includă specialități ori delicatese foarte scumpe. În felul acesta, toată lumea va mânca pe săturate la un preț convenabil. Anunță din timp că fiecare invitat plătește separat; există restaurante și baruri unde se pot obține reduceri suplimentare pe baza anumitor cârduri, așa că interesează-te din timp și de acest aspect.

Roagă-ți invitații să-și facă apariția între 7.30 și 8, astfel încât să începeți masa pe la ora 9. Trebuie să sosești prima, având la tine cartonașe cu numele invitaților. Gândește-te cine cu cine s-ar înțelege cel mai bine și aranjează cartonașele în consecință. Abia la urmă fixează locul tău.

Când ești gazda unei cine la restaurant, este responsabilitatea ta să comanzi vinul. Alege un vin de bună calitate, dar la un preț rezonabil. Dacă lași un nepriceput să facă alegerea, nota de plată a fiecăruia se va dubla. Tot ție îți revine și împărțirea corectă a notei comune de plată; de exemplu, dacă Dave a comandat o friptură, iar Mary doar o salată, îi vei sugera discret lui Dave să plătească mai mult, altfel Mary ar putea pleca supărată de la petrecerea ta. Dacă socotești că e necesar, uită-te înaintea celorlalți la nota de plată. Ține minte cine a mâncat și cine nu și roagă chelnerul să calculeze note individuale de plată. O metodă pe care eu o folosesc cu succes este să-i rog pe bărbați să plătească cu 10 sau chiar 20% mai mult decât femeile. Explicația e simplă: de cele mai multe ori, bărbații beau și mănâncă mai mult decât femeile. O știu și ei, așa că până acum nimeni nu a obiectat.

Dacă cina are loc la tine acasă și nu vrei să ai prea mult de curățat după aceea, folosește farfurii și tacâmuri din plastic gros, de unică folosință. Nu folosi farfurii din carton pentru că sunt permeabile și se îndoaie când sunt pline. Caserolele pregătite dinainte sunt ieftine și comode. Mie îmi este mai ușor să organizez un fel de bufet în loc să servesc eu însămi. Ai grijă să pregătești și recipiente pentru a pune la rece sau în congelator ce nu s-a consumat. O cină bine organizată nu

trebuie să te solicite foarte mult.

Alte sfaturi

Surprize pentru oaspeți. Cumpără mici jucării nostime invitaților tăi și plasează-le în dreptul fiecărui tacâm. Când îmi serbez ziua de naștere, am grijă să fac o fotografie cu grupul de invitați și toți cei din fotografie primesc în anul următor o copie mărită și înrămată. Mai poți oferi seturi de fotografii de la alte petreceri (oamenilor le place să se uite la fotografii), plăcinte cu răvașe scrise de tine sau măști. Toate acestea contribuie la păstrarea unor amintiri plăcute și pot declanșa discuții animate. Ar fi bine să ai la îndemână un aparat de fotografiat sau o cameră video pentru a immortaliza momentele plăcute ale petrecerii.

Jocuri. Dă fiecărui invitat un bilet cu numele a trei persoane pe care vrei să le cunoască în timpul petrecerii. E o metodă foarte bună, mai ales dacă invitații nu se cunosc între ei. Nu va trece mult și fiecare își va da seama de ce ai ales acele trei persoane și nu altele.

Schimb de locuri. Când ajungeți la desert, roagă-i pe bărbați să se mute fiecare cu două locuri spre stânga. Am încercat asta o dată, la o petrecere, și astfel doi prieteni de-ai mei, și el și ea foarte timizi, au ajuns alături, ceea ce-și doreau de mult: a fost începutul unei relații foarte serioase.

Un scurt discurs. Mulțumește-le prietenilor că au acceptat să vină la cină și amintește alte evenimente; de exemplu, spune-i «La mulți ani» lui Joanie, a cărei zi de naștere este în curând, felicită-l pe Steve pentru noua lui slujbă sau pur și simplu mulțumește-le tuturor pentru ceea ce sunt, niște foarte buni prieteni. Toată lumea abia așteaptă să afle cine sunt persoanele pe care nu le cunosc, cum au devenit prietenii tăi și de ce îi iubești. Asta va stabili o legătură între prietenii tăi mai vechi și mai noi.

Fii politicoasă. Anunță vecinii dinainte și roagă-i să fie înțelegători.

Cum să fii un bun oaspete

Când ești imitată la o petrecere, ajută-ți gazda, prezentându-te singură celor pe care nu-i cunoști și încearcă să legi o conversație, mai ales cu cineva care se simte exclus. Trebuie să creezi legături, nu să te ții deoparte.

Și nu uita: nu muta niciodată cartonașele cu nume de pe masă. Gazda ta își cunoaște invitații și știe cel mai bine cum să împace pe toată lumea.

Nu UITA

- Găsește soluții creative pentru a depăși constrângerile de timp și de bani.
- Nu ezita să ceri ajutorul prietenilor de încredere.
- Este de datoria gazdei să facă prezentările și să se asigure că invitații își vorbesc și se simt bine.
- Ai grijă ca notele de plată să fie echitabile.

Partea a treia

Întâlnirile

CAPITOLUL I

PRIMELE ÎNTÂLNIRI

Primele întâlniri pot fi enervante, ba chiar insuportabile. Dar din momentul în care începi să triezi și să alegi cu cine te întâlnești (în loc să aștepti telefoane), vei descoperi că întâlnirile pot fi mult mai interesante și mai amuzante.

Cum te pregătești pentru o întâlnire

Fiindcă lucrez în lumea modei, multe femei mă întreabă cu ce să se îmbrace la o întâlnire promițătoare. Răspunsul meu este mereu același. Aruncă o privire asupra garderobei tale și oprește-te asupra hainelor în care te simți cel mai confortabil și mai încrezătoare în sine. Îmbracă-te în concordanță cu starea ta de spirit din seara întâlnirii. Evită să alegi lucruri prea strâmte, prea extravagante sau care transmit un mesaj anume. Dacă porți ceva delicat și feminin, te vei simți tu însăși delicată și feminină. Feminitatea și încrederea de sine sunt combinația perfectă. Cu cât te simți mai în largul tău, cu atât va fi și el mai relaxat. Dacă relația va progresa, vei avea tot timpul să experimentezi vestimentații mai creative.

Și mai ales nu te înfometa înainte de prima întâlnire doar ca să încapi într-o rochie nouă! Dacă nu mănânci nimic, riști(a)

să te îndopi la masă, (b) să te amețești încercat asta o dată... Dacă nu mănânci nimic, riști(a) să te îndopi la masă, (b) să te amețești după primul pahar, (e) să-ți pierzi luciditatea, (d) să te lase puterile.

Cum să vă cunoașteți mai bine

Deși există bărbați dornici să ardă etapele, foarte mulți se bucură de o nouă relație pe îndelete, zi după zi și întâlnire după întâlnire. Pe de altă parte, nu toți bărbații se gândesc să înceapă o relație serioasă atunci când se întâlnesc cu o femeie. O simplă ieșire, o legătură de scurtă durată sau o aventură de o noapte le surâde mai mult. Iată cum descriu majoritatea bărbaților scenariul ideal al unei relații: mai întâi întâlniri, acomodarea cu persoana respectivă, dorința de-a petrece cât mai mult timp împreună, după care relația se naște în mod firesc, fără presiuni. Graba și anticiparea pot îndepărta un bărbat. Echilibrul între agresivitate (sari în sus de bucurie) și pasivitate (nu arăți niciun pic de interes sau pari inabordabilă) la primele întâlniri se poate dovedi esențial pentru dezvoltarea unei relații durabile.

Nu există nicio rețetă infailibilă în ceea ce privește prima întâlnire. Cum fiecare bărbat și fiecare primă întâlnire au particularitățile lor, e greu de spus ce anume îl va captiva și ce nu. Există totuși câteva lucruri care te vor ajuta și altele care vor trebui evitate. Ține minte mai ales că la primele întâlniri e important să asculți, să observi și să te simți bine. Ai răbdare să afli mai multe despre el și prezintă-te cât mai sincer posibil.

Fii tu însăși

Poate fi distractiv, la început, să te comporti altfel decât de obicei, dar fii sigură că așa ceva nu te va duce niciodată la o relație de lungă durată. Mai bine să descoperi Incompatibilitatea imediat decât peste câteva luni. Scopul: tău la prima întâlnire este să-l cunoști și să vezi dacă îți - place. Orice s-ar întâmpla, nu încerca să devii ceea ce crede el despre tine. Pe de-o parte, te poți înșela. Pe de altă parte, este umilitor să te pliezi după capriciile unui bărbat. Trebuie să fii tu însăși. O persoană reală și naturală îi va plăcea mai mult. Iar dacă nu-i place personalitatea ta adevărată, oricum relația nu are șanse de reușită. De ce ai vrea un bărbat care nu te poate iubi și aprecia pentru ceea ce ești? Dar deocamdată nu-l cunoști suficient ca să știi ce așteaptă de la tine. Așa că respiră adânc, relaxează-te și fii convinsă că cea mai sigură cale de a găsi pe cineva cu care să te simți bine este să fii tu însăși.

Cum îi vorbești

La prima întâlnire, e cazul să stabilești o legătură bazată pe puncte comune; la următoarele poți afla mai multe despre el. De exemplu, pe ce pune preț? Pe fericire, prietenie, cinste, carieră? Întreabă-l cum decurge viața lui, cum își petrece timpul. Pe de altă parte, nu te teme să-l lași să te cunoască și să te înțeleagă. Dacă ești sinceră, există șanse să fie și el

sincer. Ține minte că la prima întâlnire toți avem emoții. Dacă are și el, nu fii suspicioasă, iar dacă e nevoie preia tu controlul. De exemplu, dacă nu prea merge conversația, pune-i întrebări personale sau adu în discuție subiecte noi – filmul preferat, programul lui favorit pentru weekend. Am descoperit că discuția poate deveni de-a dreptul amuzantă dacă-l întrebi despre cea mai nereușită întâlnire de care a avut parte. Întreabă-l despre pasiunile lui, despre sport, muzică, mâncăruri, cărți sau personalități.

Secretul este să alegi subiecte care te pasionează și pe tine. De exemplu, dacă îți place să călătorești, întreabă-l ce locuri i-ar plăcea să viziteze. Aducând în discuție ceea ce te interesează, poți afla cu ușurință dacă aveți ceva în comun. Cei mai mulți bărbați afirmă că ar ieși mai degrabă cu o femeie care vorbește prea mult decât cu una care n-are nimic de spus. Nicholas spunea: «Odată, la o întâlnire, mi-a fost așa de greu să leg o conversație, încât a trebuit să-mi răspund singur la întrebări!» Pleacă de la ideea că trebuie să alimentezi și tu conversația.

Ține minte că oamenilor le place să vorbească despre ei înșiși. Punând întrebări celuilalt, îl măgulești și în același timp obții informații utile. Tonul este foarte important. Dacă ești prietenoasă, sinceră, neagresivă și curioasă, vei obține reacția dorită. Într-adevăr, am observat că oamenii par să aprecieze o discuție mai personală.

Iată ce mi-a spus Stan, un inginer de 26 de ani, despre cea mai nereușită întâlnire a lui: «Când i-am pus o întrebare directă și sinceră, la care meritam un răspuns la fel de direct

și de sincer, a început să se fâstâcească și a evitat un răspuns clar. Parcă voia cu tot dinadinsul să fie misterioasă. Dacă o jena întrebarea, ar fi trebuit să-mi spună. Aș fi preferat să-mi răspundă că e un secret sau să facă o glumă de genul „dacă îți spun, după aia trebuie să te omor cu mâna mea”, în loc să mă lase așa. Întrebarea nu era foarte personală, dar reacția ei m-a făcut să mă simt deplasat. Fiind sincer și direct, am aflat măcar că nu-i făcea plăcere să discute serios la prima întâlnire.» L-am mai întrebat pe Stan ce scuză ar putea găsi o femeie dacă nu se simte bine la întâlnire și vrea să plece. «„Mi-a făcut plăcere să te văd, dar din păcate nu mai pot rămâne pentru că am o întrunire importantă la birou mâine, la prima oră”. Sau: „A fost o zi obositoare și ar trebui s-o iau către casă. Îți mulțumesc că ți-ai făcut timp să ne întâlnim”. E foarte important să fie politicoasă.»

După câteva întâlniri, vei vedea că în conversație apar referiri la relațiile din trecut. (Este un subiect prea personal pentru a fi discutat la prima întâlnire și de obicei dureros, așa că mai bine lasă-l pe el să-l amintească.) Dacă aduce vorba despre trecut, încearcă să întrebi ce anume a provocat ruptura în cazul unor relații de lungă durată. Fii atentă la fiecare cuvânt și gândește-te la lista calităților pe care le aștepti de la un bărbat, ca și la trăsăturile inacceptabile. S-ar putea să te ferești de întrebările directe și personale ca să nu te creadă curioasă și impertinentă, dar astfel de întrebări dau o nouă dimensiune conversației. Vei avea ocazia să vezi cum face față unei discuții de adâncime și cât e de sensibil la subiectul respectiv. Dacă se eschivează, trece și acest amănunt pe lista

ta mentală de observații.

Odată mă întâlneam cu un bărbat care se numea Geoffrey și care părea perfect. Puteam oare să cer mai mult? Când i-am pus, la a doua întâlnire, întrebarea-cheie, mi-a răspuns că toate prietenele lui dinainte se plâneau că este distant și egoist. Am ciulit urechile. Distant? Ce ridicol! – cu mine era foarte deschis. Egoist?

— Geoffrey era unul dintre cei mai generoși oameni pe care-i întâlnisem vreodată. Nu părea să aibă niciun defect. Dar peste câteva luni, neimplicarea lui emoțională a fost exact lucrul care ne-a despărțit. Atunci am înțeles perfect ce fusese în capul fostelor lui prietene. Adesea bărbații ne dau toate informațiile de care avem nevoie. Ai grijă să nu transformi ceea ce spune în lucrurile bune pe care ai vrea să le auzi. Cântărește semnele pe care ți le dă cu toată seriozitatea. Fiecare dintre noi are un prag propriu de intimitate: află dacă sunteți compatibili și din acest punct de vedere.

Cu toții încercăm să ne convingem că ticurile și micile ciudățenii ale celuilalt nu ne ating, dar tocmai ele ne vor scoate din sărite la un moment dat. De la bun început, fii atentă la orice semn este un indiciu. Dacă pare prea bun ca să fie adevărat, întreabă: «Văd că ai multe calități, dar oare n-ai niciun defect?» Te va uimi ce îți va spune încă de la prima sau a doua întâlnire. Și nu uita, întrebările tale nu trebuie să aibă nimic jignitor.

Încearcă să observi mai îmi părțile bune. Evită discuțiile pătimase pe teme serioase (religie, politică, probleme de familie) la prima întâlnire. N-are niciun rost să ataci subiecte

sensibile, apte să stârnească reacții negative, dacă nu-i cunoști încă trăsăturile pozitive. După mai multe întâlniri, când aceste teme de discuție vor apărea de la sine, nu-l face să se simtă ca la anchetă. Condimentează-ți întrebările privind subiectele sensibile cu informații despre propria ta situație.

Cele 20 de întrebări

Un potențial viitor soț (PUS) cu care mă întâlnisem de câteva ori mi-a mărturisit h un moment dat că s-a îndrăgostit nebunește și că ar vrei să afle totul despre mine. I-am propus să jucăm la următoarea întâlnire jocul celor 20 de întrebări. Amândoi trebuie să răspundem cu sinceritate la 20 de întrebări ale celuilalt având dreptul să refuzăm maximum trei. Deși părea o propunere cam îndrăzneată pentru doar a patra întâlnire, m-am gândit că merită riscul, căci exista șansa ca el să-mi răspundă mai sincer decât peste câteva luni. Ce aveam de pierdut? Ai grijă: te vei întâlni probabil cu câțiva bărbați din categoria PDZ, CM, PT sau PUS; rezervă aceste întrebări pentru cei mai serioși, cu care ai stabilit deja o legătură.

O mai bună cunoaștere a caracterului și convingerilor lui te poate ajuta să-ți dai seama dacă vrei să-l integrezi cercului tău restrâns ca prieten, iubit, coleg sau ca posibil partener pentru o prietenă de-a ta. Lată care au fost întrebările mele:

1. Dacă ai fi pus în situația să iei masa cu un istoric, un filosof, un fotomodel sau un star al sportului, pe cine ai alege?

2. Te afli în metrou sau în autobuz, îndreptându-te spre birou și revizuindu-ți notițele pentru întrunirea de dimineată, când observi o femeie neatrăgătoare pe punctul să

izbucnească în plâns:(a) te gândești că nu e treaba ta, (b) îți vezi de treabă și-i arunci un zâmbet de consolare sau (e) uiți de notițe și încerci s-o ajuți?

3. Ajungi în ultimul moment la aeroport sau vii din timp?

4. În ultimele tale relații, care au fost lucrurile care te-au deranjat cel mai mult?

5. Care au fost cele mai importante trei lucruri pe care ți le-au reproșat fostele tale prietene?

6. Pe o scară de la 1 la 10, cât ești de dezordonat?

7. Ce a declanșat cea mai dureroasă sau mai pesimistă perioadă din viața ta?

8. Cine sunt cei trei oameni la care ai ținut cel mai mult, exceptând iubitele?

9. Când ești în vacanță, preferi să stai la plajă sau să fii activ?

10. Care sunt sporturile tale preferate?

11. Imaginează-ți că au trecut cinci ani. Spune cum îți vezi viața, la modul ideal.

12. La numai 30 de minute cu mașina de casa ta se află un angro și la cinci minute de mers pe jos se află supermarketul unei firme renumite. De unde ți-ai cumpăra în mod frecvent articolele mai scumpe?

13. Ești un tip tehnic, adică te pricepi la mașini, aparatură electronică etc?

14. Ce religie au părinții tăi?

15. Cât de des urmărești evenimentele sportive la televizor?

16. Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult îți place să mergi

la cinema cu o fată?

17. Dacă ai avea o problemă pe care n-ai putea-o rezolva singur, ai apela la un psihoterapeut?

18. Care crezi că este cel mai mare defect al tău?

19. Când ai făcut ultima dată sex?

20. Pe la ce oră adormi de obicei? De câte ore de somn ai nevoie în general?

Scopul unor astfel de întrebări este să treci de la nivelul superficial la interesele, atitudinea și filosofia de viață mai profunde ale unui om. Într-un timp foarte scurt, ajungi să afli foarte multe pe tema compatibilității. Vei ști astfel cât de responsabil este, la ce se pricepe, cât de bine se poate organiza, cât de energic este, care sunt valorile și competențele lui, câtă încredere are în sine însuși, care îi sunt slăbiciunile, în ce măsură se lasă distras și, cel mai important, cât este de conștient de propria persoană. Totul într-o simplă discuție!

Metoda aceasta concisă și amuzantă a funcționat foarte bine în cazul meu. Poți strecura câteva asemenea întrebări într-o conversație obișnuită dacă simți că discuția lăncezește. Însă ai grijă! Prietenul meu James, care lucrează în domeniul consultanței financiare, a avut o experiență foarte neplăcută. «Am rugat-o pe fata cu care mă întâlneam să propună 20 de întrebări la următoarea întâlnire. La început mi s-a părut distractiv. Dar cum întrebările s-au transformat într-un interogatoriu în toată regula, am început să mă plictisesc. Când a ajuns la întrebări despre copii sau la probleme de genul „pe cine ai salva mai întâi de la înec, pe mine sau pe

mama ta?”, mi-a fost clar că trebuie să pun capăt întâlnirii. M-am simțit forțat să dau totul din mine înainte de-a mă fi hotărât dacă vreau sau nu să continui relația cu ea.»

Este o mare diferență între a pune câteva întrebări și a-i lua un interogatoriu. În loc să păstreze discreția și să răspundă și ea la întrebări, femeia din povestea lui James l-a asaltat cu întrebări prea multe, prea personale și puse prea devreme, transformând un joc amuzant într-o anchetă amenințătoare.

Întrebările indirecte

Dacă discuția capătă o nuanță mai personală și dacă te simți în largul tău, întreabă-l cum arată pentru el relația ideală. Vei putea estima destul de corect unde se situează din punct de vedere emoțional și cât este de pregătit pentru o relație serioasă. Un răspuns ar putea suna cam așa: «îmi imaginez că locuiesc cu soția mea în casa noastră de la țară, avem un câine și poate o pisică...» Sau: «Nu mă pot gândi la o relație serioasă deocamdată, dar mi-ar plăcea să am cu cine ieși la sfârșit de săptămână...»

Desigur, întrebările indirecte pot intimida. Dar cum să afli care este starea emoțională a unui bărbat dacă nu-l zgândări puțin? Dacă vrei să afli ce crede despre căsătorie și copii fără a-l întreba direct, vorbește-i de doi cunoscuți de-ai tăi care tocmai s-au logodit. Amintește-le vârsta și întreabă-l ce crede, nu cumva sunt prea tineri? Dacă îl întrebi ce părere are despre căsătorie nu înseamnă că vrei să ajungi acolo, ci pur și simplu vrei să afli cât de serioasă poate deveni relația voastră.

Este un PUS sau un simplu prieten? Se gândește să se căsătorească la un moment dat? Nu vrei să-l faci să se simtă prins în cursă sau încolțit, așa că fii cât mai subtilă. Trebuie să cântărești bine riscurile înainte de-a aduce vorba de o relație stabilă sau de căsătorie. Iar dacă nu l-ai încadrat în categoria PUS, riscurile sunt inexistente.

La primele întâlniri nu are rost să te gândești la căsătorie. Concentrează-te asupra lui, observă-l și simte-te bine. Este oare potrivit pentru tine? Îi pasă de alții? E în relații bune cu familia? Felul în care se poartă cu mama lui spune multe despre felul în care tratează femeile. O iubește și o respectă? Se duce s-o vadă? Trebuie să-ți faci lecțiile înainte să-ți pierzi mințile. Observă cum se comportă în diferite situații. Revizuieste-ți lista ca să te asiguri că are calitățile pe care le vrei. Bineînțeles, niciun bărbat nu le va avea pe toate, dai e important să știi ce anume îți trebuie și ce compromisuri accepți.

Citește printre rânduri

Fii atentă nu numai la cuvintele, ci și la sentimentele lui. Dacă îl asculți cu atenție, un bărbat îți va spune tot ce vrei să știi. Gândește-te la întâlniri din trecut, cu alți bărbați, și îți vei aminti că adesea ți-au spus foarte clar părerea lor despre căsătorie sau despre relații, dar tu nu le-ai dat atenție. (De exemplu: «Fosta mea prietenă îmi pretindea să mă implic mai mult, așa că ne-am despărțit.») Te gândeai atunci că așa s-a întâmplat cu cealaltă, dar pe tine nu te-ar trata la fel. Ei bine, să nu crezi niciodată că se va schimba de dragul tău. E cea

mai mare greșeală. Ascultă-l cu atenție! S-ar putea să nu-ți arate o vreme partea aceea, dar ea există și s-ar putea să iasă la suprafață doar după ce tu însăși te-ai implicat prea mult.

Nu te simți prost dacă ai fost dusă de nas. Ți se poate întâmpla oricât de atentă sau de deșteaptă ai fi. Unii bărbați dau cu bună știință o impresie falsă. Ca să-ți facă plăcere ori ca să nu te rănească, îți spun exact ce vrei să auzi. Știu din experiență cum să te prindă-n plasă. Îți vor vorbi despre dragoste și relații durabile, când de fapt nici se gândesc la așa ceva. Ferește-te de bărbați precum Rob, care îi spune fiecărei femei cu care se întâlnește că ea e aleasa inimii lui. Florile, cinele romantice și discuțiile despre viitoarea viață de familie pot fi înșelătoare. În realitate, Rob trăiește cu frica de-a se implica și reușește să frângă multe inimi. E un maestru în a le face pe femei, chiar și pe cele prudente, să lase garda jos. Ține minte că dacă este prea bun ca să fie adevărat s-ar putea să nu fie adevărat.

Este esențial să afli cu cine ai de-a face în realitate. Prietenii lui, prietenele acestora și discuțiile pe care le poartă cu prietenii tăi îți pot oferi indicii prețioase. O prietenă te poate ajuta discutând «cu cărțile pe față» cu el sau cu un prieten de-al lui. Vei afla o mulțime de lucruri interesante.

Ajută-l să se simtă în largul lui

Tammy, editoarea unei reviste de succes, are încă emoții, la 34 de ani, la primele întâlniri. «Încerc să-mi spun că nu e decât o întâlnire. Există și alți BD pe lume! Încerc să-l fac pe el să se simtă bine și astfel îmi dispar și mie emoțiile.» Tammy a

observat că atunci când se simte bine și e relaxată, și atmosfera întâlnirii se destinde. «Când mi se citesc pe față emoțiile, singura soluție este să abordez problema frontal. Respir adânc și îi spun tipului că am emoții.» Dacă are măcar o brumă de empatie, fii sigură că va încerca să te ajute să treci peste acest moment dificil. Tammy mi-a mai explicat că, de îndată ce își exprimă emoția, își recâștigă încrederea în sine. Râsul este și el benefic. «Știu că oricui îi place să râdă, așa că am întotdeauna la îndemână câteva glume proaspete și nu prea deochete, îl întreb care e cea mai bună glumă pe care a auzit-o în ultimul timp și îi spun și eu una.»

Gândește-te cât de repede trece timpul când stai de vorbă cu un prieten bun. Dacă găsești puncte de interes comune, conversația va merge strună. Dacă vezi că nu se prea simte în largul lui, un compliment poate face minuni: «îmi place sinceritatea / simțul umorului / blândețea ta.» Sau: «Faptul că ești puțin timid îmi amintește de unchiul meu, cu care mă înțeleg atât de bine.»

Ascultă și observă. Singura metodă de-a afla dacă el întruchipează calitățile și personalitatea pe care le cauți este să ascuți și să observi. Dacă știi să-l ascuți cu adevărat, poți accede la nivelul cel mai adânc. De obicei, oamenii sunt așa de preocupați de problemele de la serviciu sau de viitor, încât nu aud realmente ce spun ceilalți. Ascultă activ, nu pasiv. David, un chirurg de 36 de ani, mi-a mărturisit: «Găsesc că e foarte sexy ca o femeie să-mi acorde toată atenția ei și să mă

86

descopere. Dacă mă privește intens și îmi pune întrebări când îi vorbesc, înseamnă că mă ascultă. Sunt foarte atras de femeile care trăiesc clipa și se arată cu adevărat interesate de ceea ce spun, așa cum și eu sunt interesat de ce spun ele. O dată ce îmi dă de înțeles că spusele mele î se par importante, devin și mai deschis. Numai așa mă poate cunoaște cineva și numai așa relația poate merge mai departe.» Află cât mai multe despre el, despre preocupările lui, despre scopul lui în viață, despre ce îl face fericit. Privește-l în ochi. Trebuie să fii interesată și interesantă. Discută și despre ce te preocupă pe tine, pentru că și el încearcă să te cunoască mai bine.

Când îi asculți vorbele și sentimentele, stresul emoțional dispare și vei avea senzația plăcută că ești apreciată. Dacă bărbatul cu care te întâlnești pare preocupat de chestiuni de serviciu sau de comportamentul cuiva, încurajează-l să vorbească, să se deschidă. Cu cât îți va împărtăși mai multe lucruri, cu atât te vei simți mai aproape de el. Dar deocamdată oprește-te aici. Nu încerca să-i rezolvi problemele prezente și trecute. Mulțumește-te să fii acolo și să-l asculți, dă-i ocazia să-și exprime sentimentele și atât.

Va trebui să știi mai mult despre el decât unde lucrează și ce haine îi place să poarte. Fii cu ochii în patru la acțiunile și comportamentul lui. Vorbește numai despre el sau e interesat și de opiniile și sentimentele celorlalți? Le dă bani cerșetorilor? Cum vorbește cu ospătarul și taximetristul? Ajută persoanele în vârstă? Sau le vorbește grosolan? Într-o bună zi îți se poate adresa și ție în felul acesta. Detaliile sunt foarte importante – sau cel puțin așa vor deveni când relația va

progresă. Și țină cont de faptul că și el îți urmărește comportamentul, așa că fii politicoasă cu toată lumea. Nu vei avea mulți admiratori dacă ești necivilizată ori dacă ai o fire dificilă.

Nu proiecta imagini false. Uneori, femeile doresc atât de mult să-și găsească partenerul ideal încât proiectează asupra celui cu care se întâlnesc această imagine perfectă, întreaga strategie a lui Patrick pornește de aici: «Cu unele femei nici nu trebuie să stai prea mult la vorbe; îmi fac doar apariția, nu spun nimic clar, iar tipa umple golurile cu ce-i place ei să creadă. După nici două întâlniri ajunge în patul meu, crezând că a găsit bărbatul ideal», spune el cu nonșalanță. Ce se întâmplă? În loc să asculte și să observe, femeia inventează - proiectează visuri și imagini lipsite de orice bază reală. Ferește-te de acest mecanism: deși te întâlnești cu el de mult, vei continua să ai de-a face cu un străin.

Proiectând așteptările tale asupra unui bărbat, te pregătești pentru o mare dezamăgire. Toate avem tendința să credem că un bărbat care ne place e mai mult decât ceea ce este. Îi intuim potențialul și îl convertim în ceva real și prezent. Din păcate, s-ar putea să nu-și realizeze niciodată acel potențial. Când își va da seama că îi ceri lucruri de care nu e în stare și că nu se află la nivelul așteptărilor tale, se va simți agresat. În loc să proiectezi o imagine ideală, acceptă-l așa cum este acum. Lasă trecutul sau viitorul, trăiește alături de el în prezent și întreabă-te ce simți în momentul acesta

pentru el?

Acceptă-l așa cum este. Reversul medaliei este că s-ar putea ca el să nu fie exact ceea ce sperai, dar cel puțin să fie diferit de ceilalți bărbați pe care i-ai cunoscut ori să dureze mai mult până să-l cunoști. Deși nu vrei să-i găsești scuze pentru felul în care se poartă, nu vrei nici să iei decizii grăbite sau neinformate. Oamenii își dau seama în general când nu sunt apreciați și sentimentul nu e deloc plăcut, mai ales când nu le dai nicio șansă.

La primele întâlniri, unii bărbați pot părea fie lăudăroși, fie timizi și introverțiți. Însă oricine are nevoie de timp ca să se simtă în largul său și să-și arate adevăratul eu. Poate a crezut că-ți face o impresie mai bună dacă se laudă, așa că fi înțelegătoare și oferă-i o șansă. Așteptările tale trebuie să fie cât mai flexibile. Ține cont că nu se pune problema unei implicări reale a nici unuia în această fază. Poți alege oricând să nu te mai întâlnești cu el. Așa că nu vād ce rost are să-l jignești, să-l judeci ori să te concentrezi asupra micilor detalii sâcâitoare. Pur și simplu bucură-te de compania lui. E posibil ca în cele din urmă să-ți devină un foarte bun prieten.

Arată-ți chipul cel mai avantajos

Lui Jan, o femeie de afaceri foarte apreciată și plină de succes, i-a venit ideea să trateze orice bărbat cu care le întâlnește ca pe un client important. «Fac tot posibilul să ne întâlnim într-un loc ales de comun acord, ajung la timp și țin

cont de gusturile și de dispoziția lui. Dacă un client important mă înnebunește, nu mă înfurii și eu, ci mă calmez și găsesc o soluție rațională. Mă pot enerva, dar nu pot să zbier, să insult sau să închei brusc discuția. Mi se pare normal să mă port așa nu numai cu bărbații, și cu prietenii sau cu rudele mele.» Jan nu recurge la această strategie numai în momentele dificile. Spre deosebire de ea, colegele ei sunt mai amabile, mai înțelegătoare și mai politicoase cu clienții decât cu cei apropiați. Din păcate, adesea uităm să-i tratăm cu respect și înțelegere pe iubiții, părinții sau rudele noastre. Jan susține că tehnica ei reușește de fiecare dată. «Înainte de o întâlnire, îmi spun că-l voi trata pe tip ca pe cel mai bun client al meu și astfel lucrurile merg incredibil de bine. Și chiar dacă el nu se dovedește perfect, cel puțin îi fac o impresie bună, îi câștig respectul și uneori ne împrietenim.»

Cine plătește?

Iată o întrebare dificilă, mai ales dacă tu ai avut inițiativa întâlnirii. În acest caz, alege un restaurant nu prea scump, dar cu o atmosferă plăcută, și fii pregătită să achiți tu nota. De obicei, îți va propune să plătească el, iar tu poți fie să accepți, fie să-i spui că vrei să contribui cu jumătate din sumă. Sau îi poți spune: «Nu, lasă-mă să plătesc eu pentru că eu te-am invitat. Altă dată ai să plătești tu.» Astfel îi dai de înțeles, într-un mod plăcut și politicos, că ai vrea să vă mai vedeți. Dacă nu se oferă niciodată să plătească, trebuie să afli motivul. Este sărac? Este șomer sau încă student? Dacă nu are bani, gândește-te cum l-ai putea ajuta

Unul dintre prietenii mei, Bruce, a moștenit o avere considerabilă și își permite să fie întotdeauna generos. Cu toate astea, mi-a spus: «Nu contează cât de bogat este un bărbat. Dacă femeia presupune că el va plăti consumația la fiecare întâlnire, va avea sentimentul că ea profită de el. Eu sunt plăcut impresionat când, la o întâlnire, după ce am achitat nota de plată, femeia cu care mă întâlnesc se oferă să plătească ea biletele la film, desertul, ceva de băut sau taxiul. Sau dacă, după câteva întâlniri, mă invită la o cină gătită de ea. Chiar dacă are resurse financiare modeste, faptul că se gândește, de pildă, să aducă o sticlă de vin ori să închirieze o casetă video îmi dovedește că vrea o relație echilibrată. Mulți bărbați apreciază aceste detalii și crede-mă că sunt foarte importante.» Adu-ți contribuția. La urma urmei, este un preț foarte mic pentru o companie plăcută.

Cum salvezi o întâlnire dezastruoasă

În timp ce scriam această carte, cineva m-a întrebat ce poți face când îți dai seama după primele zece minute că tipul cu care te-ai întâlnit nu te interesează deloc. Dacă un bărbat face eforturi, te ia de-acasă cu mașina, te duce într-un loc plăcut și se poartă frumos cu tine, atunci el merită același respect. Chiar dacă te plictisești de moarte și nu există niciun pic de atracție, poți avea o seară plăcută, îți sugerez ca în loc să vezi diferențele să găsești punctele comune – prietenii, familia, hobby-urile. Roagă-l să-ți împărtășească din cunoștințele lui într-un domeniu care te interesează, vei fi surprinsă câte lucruri poți învăța de la un bărbat în aparență

plictisitor. Ține minte că poți afla ceva util de la orice ființă umană. Și, cel mai important, chiar dacă n-a fost ce sperai, nu uita să-i mulțumești pentru seara petrecută împreună.

Când îți trage clapa. E un sentiment greu de suportat. În anii în care îmi dădeam întâlniri, mi s-a întâmplat și mie de trei ori. Ți-ai făcut timp pentru întâlnire, ai stabilit ziua și ora, ai făcut curat în casă, te-ai îmbrăcat și te-ai machiat. Iar la ora stabilită, nici nu apare, nici nu dă vreun semn de viață. Ceva s-a întâmplat și s-a temut de reacția ta sau i-a fost jenă, așa că se eschivează și nu te sună. Aștepți și tot aștepți, iar când, pe la ora 10, te hotărăști să mănânci de una singură, lacrimile încep să-ți curgă pe obraz.

Cei cu un astfel de comportament sunt prost-crescuți, egoiști și fără pic de inimă. Dacă ți se întâmplă așa ceva, ține minte cum te-ai simțit ca nu cumva să faci și tu la fel. Oricât de neplăcut ți-ar fi, dacă ai stabilit o întâlnire și apoi te-ai hotărât să nu mergi, sună-l și înștiințează-l. Nu fi nepoliticoasă: poartă-te cu el! așa cum te aștepți să se poarte și el cu tine. Și nu-i suna doar cu o oră înainte de întâlnire decât dacă e vorba de o urgență. Timpul lui este la fel de prețios ca al tău.

Diane a plătit pentru impolitețea ei. La un an după ce i-a tras clapa lui Rick (credea că n-o să-l mai vadă niciodată), s-a îndrăgostit de un bun prieten de-al lui din timpul studenției. Rick nu uitase și i-a povestit prietenului său cu cine avea de-a face. În cele din urmă, comentariile permanente ale lui Rick au dus la sfârșitul relației. Lumea e mică și, cum se spune, după

faptă și răsplată!

Nu UITA

1. Respectă-l.
2. Lasă-l să vadă cine ești cu adevărat. Nu de tine vrei să se îndrăgostească?
3. Pune-i întrebări. Fii atentă. Ascultă ce spune și ce nu spune.
4. Încântă-l cu râsul tău, cu grija și deschiderea ta, cu laude sincere la adresa lui.
5. Ai grijă să nu proiectezi asupra lui calități pe care nu le are.
6. Chiar dacă nu se aprinde nicio scânteie, bucură-te de seara petrecută cu el

CAPITOL II

MULTIPLICĂ ȘANSELE

Crezi oare că nu există pe lume decât un singur bărbat potrivit pentru tine? Sau sunt mai mulți cu care ai putea să-ți construiești o viață frumoasă? Dacă tu crezi că soarta ți-a hărăzit un Făt-Frumos unic, atunci stai cu brațele încrucișate și așteaptă-l. Eu sunt adepta celeilalte păreri: trebuie să explorezi toate posibilitățile și să cunoști mai mulți bărbați. Asta înseamnă să nu te mulțumești cu prima relație care pare să meargă. Compromisul poate părea soluția pe termen scurt a singurătății, dar miza sa e fericirea pe termen lung. Întâlnindu-te cu diferiți bărbați, vei câștiga încredere și respect de sine. Standardele tale se vor ridica în mod automat. Când vei ajunge să simți că meriți un bărbat adevărat, vei atrage inevitabil unul. Iată de ce, de-a lungul anilor, iubiții noștri se apropie din ce în ce mai mult de ideal – știm ce vrem și nu mai acceptăm mai puțin.

De ce e important să joci mai multe partide deodată

Trebuie să-ți împărtășesc un secret. Ideea că nu se cade ca o «fată respectabilă» să se întâlnească cu mai mulți tipi în același timp este complet depășită. Dacă vrei să-ți sporești opțiunile în mod semnificativ, atunci trebuie să preiei conducerea jocului. Ceea ce era de neconceput în anii '50 a devenit acum ceva obișnuit. Dacă întâlnirile tale sunt amuzante și nu foarte serioase și dacă toată lumea se simte bine, este perfect acceptabil să te vezi cu mai mulți bărbați.

Nu irosi ani întregi lăsând relațiile să se consume una după alta. Dacă vrei să găsești bărbatul potrivit, nu te mai gândi la stabilitate și dă-ți voie să cunoști cât mai mulți bărbați interesanți. Reamintește-ți că a fi singură poate fi o bucurie. Asta înseamnă să ajungi să-i cunoști pe partenerii tăi înainte de a le oferi inima și trupul tău.

Chiar dacă ai găsit pe cineva care pare perfect ca partener de o viață, nu renunța să te mai vezi și cu alții, să mai cunoști și alte posibilități. Știu că asta vine în contradicție cu tot ce am fost învățate. De obicei rămânem lângă un singur bărbat până când apare dezamăgirea, ba și atunci ne mai gândim o vreme la el. Avem tendința de-a ne lăsa furate de entuziasmul pentru un singur bărbat și nu mai vedem pe nimeni altcineva în jur. Sigur, tuturor ne place gustul unei relații noi, dar nu e cazul să ne lăsăm devorate. Univocitatea emoțională înseamnă o limitare și o șansă în minus.

Chiar dacă totul pare minunat, nu te avânta – fii precaută. Trebuie să afli foarte multe despre adevărata față a unui bărbat și asta cere timp. Nu te pierde cu firea doar pentru că tipul arată superb (sau e grozav în pat). Fii vigilentă, nu ignora diverse indicii. Vei avea nevoie de timp, de o atitudine rațională și obiectivă și de o inimă deschisă pentru a ajunge să-l cunoști. Despărțirea e greu de suportat, așa că nu te lega afectiv de cineva dacă nu ești sigură că relația are șanse să dureze. O atitudine deschisă la toate posibilitățile are o serie de avantaje:

— Te ajută să-ți dai seama ce-ți place și ce-ți displace la tine și la alții.

- Îți consolidează încrederea de sine și te ajută să pornești cu un plus de tărie într-o nouă relație.
- Îți îmbunătățește capacitățile de comunicare de care ai nevoie într-o relație îndelungată.
- Te face mai atractivă în ochii altor bărbați.
- Când vei avea o relație stabilă, nu te vor mai chinui îndoielile - vocea aceea care îți șoptește: «Poate că nu e chiar persoana potrivită, poate că El n-a venit încă.» Vei avea încredere în alegerea ta, iar legătura va fi mai puternică.

Gândește-te la întâlniri la fel cum te gândești la căutarea unei slujbe. În mod normal, trimiți mai multe CV-uri, aștepti răspunsuri, eventual revii. Apoi nu accepți prima slujbă care ți se oferă: aștepti să treci prin toate interviurile și cântărești toate ofertele. Altfel poți irosi șase luni, dacă nu cinci ani, cu o slujbă care nu-ți convine. Presupun că nu vrei să fii una dintre acele femei care-l acceptă pe primul venit doar ca să-și dea seama peste cinci ani că totul a fost o greșeală.

Astfel de femei nu își oferă șansa de a-și cântări opțiunile. Ele iau pur și simplu ce li se dă. Cum eviți așa ceva? Nu îngădui nici unui bărbat să-ți acapareze gândurile, visurile și timpul - cercetează «piața» în amănunt înainte de-a te angaja într-o relație de lungă durată. Poate că ți se pare prea rațional, însă când te afli pe teren necunoscut e bine să acționezi cu capul, nu cu inima. Protejează-te de suferințe inutile. Adesea fetele devin obsedate de câte un bărbat fără nicio intenție serioasă, lăsând să treacă pe lângă ele șanse mult mai mari. Majoritatea bărbaților fug de femeile neajutorate, dependente de un bărbat, disperate după o relație. Nu te dăruie unuia singur înainte de a-ți fi făcut temele cum trebuie.

Una dintre prietenele mele avea probleme cu iubitul ei și a consultat un terapeut, care i-a spus: «El, cel puțin, e consecvent în neseriozitatea lui.» I-a reamintit prietenei mele alte comportamente proaste ale lui, pe care ea le observase de

la bun început. După opt luni, credea că descoperise încă o hibă, însă de fapt era un defect de caracter peste care trecuse cu ușurință tocmai fiindcă voia cu disperare o relație de cuplu.

Arunci când controlezi lucrurile și te simți minunat cu bărbații aleși de tine, nici nu-ți trece prin minte să renunți la tot pentru un tip mediocru. Cel pe care-l vei alege într-un final va fi meritat așteptarea.

Aranjează-ți agenda. Așadar, te-ai hotărât să-i cunoști pe bărbații care te interesează și să ieși în continuare ca să întâlnești și alți bărbați promițători. Acordă zilele săptămânii noilor CM sau PDZ și păstrează sfârșitul de săptămână pentru PUS – vei fi mai relaxată, mai puțin stresată și nu foarte grăbită să pui capăt întâlnirii. Cât despre ceilalți, spune-le că ești ocupată – ai de lucru, te întâlnești cu prietenii, ai obligații de familie. Nu e nevoie să le explici în detaliu cum stau lucrurile cu viața ta socială. Unora nu le va plăcea deloc. A-ți urmări propriile interese fără să rănești orgoliul celor pe care îi refuzi presupune multă delicatețe și diplomatie.

Iată câteva răspunsuri pentru cei care te supun la presiuni înainte de vreme: «îmi face plăcere să stăm de vorbă, poate ne mai întâlnim. Dar, știi, după ultima mea relație mi-am promis să nu mă mai grăbesc...» sau «Mă simt bine cu tine, dar aș prefera s-o luăm încetul cu încetul.» Ce-ar putea răspunde la așa ceva? Nu poate decât să accepte. Deși cei mai mulți bărbați apreciază o femeie cu o viață proprie, unii vor fi geloși că te mai interesează și altceva. De teamă să nu te piardă, vor vrea să te subjuge. Nu te îngrijora; de obicei, tipul

acesta de bărbat va hotărî să lupte și mai mult pentru iubirea ta. Dacă îți cere o relație serioasă prea curând, gândește-te bine dacă nu-ți va afecta celelalte preocupări – prietenii, munca și pasiunile tale, familia ta. Dacă îți dai seama că nu va merge, fii onestă: lasă-l să plece, nu-l acapara.

Păstrează-ți preocupările. Dacă îți păstrezi independența și rămâi stăpână pe viața ta, bărbații te vor găsi mai atrăgătoare. Jason, un burlac convins, m-a întrebat: «Cum se face că femeile care sunt atât de active și de deștepte când sunt singure – femei care se respectă și nu-i lasă pe bărbați să le joace pe degete cum vor ei – se schimbă atât de radical când se îndrăgostesc? Nu înțeleg. Brusc, se lasă pur și simplu călcate în picioare.» Mulți bărbați gândesc la fel. Femeia independentă, deșteaptă și puternică pe care o cunoșteau devine alta când se îndrăgostește. Își pierde percepția sinelui: devine brusc casnică și i se dedică în întregime lui. Iar el se întreabă unde a dispărut ființa voluntară care îi plăcea atât. Nu mai are un partener, ci o sclavă. El continuă să aibă o viață proprie și regretă că prietena sau nevasta lui și-a pierdut-o.

Unele femei își închipuie că pentru a păstra o relație trebuie să devină mai pasive și să-l lase pe partenerul lor să ia toate deciziile. Dar toți bărbații cu care am vorbit caută o femeie care să aibă propriile ei dorințe și preocupări, propriile ei opinii și curajul de-a lua singură hotărâri. Nu-ți pierde glasul – și forța – când te îndrăgostești.

Nu te juca

În general, bărbaților nu le plac femeile care se joacă de-a v-ați ascunselea cu ei; apreciază, dimpotrivă, o atitudine directă. Lasă-l să se îndrăgostească de adevăratul tău eu. Înfățișează-te încă de la prima întâlnire cu toată sinceritatea, integritatea și autenticitatea de care ești în stare și nu le abandona în niciun moment al relației. Altfel, peste șase săptămâni sau, și mai rău, peste șase luni, va descoperi cine ești cu adevărat și va fi dezamăgit. Din păcate, multe femei cred că, o dată ce au găsit bărbatul cu care vor să se căsătorească, scopul scuză mijloacele (deci păcălește-l, înșală-l, manipulează-l, pune mâna pe el cu orice preț – își spun ele).

Dar scopul este să ajungi să-l cunoști și să te cunoască și el pe tine, nu să-l prinzi în capcană. Altfel, chiar dacă ți-a pus inelul pe deget, nu te va mai vrea – o va vrea înapoi pe cea care pretindeai că ești. Aud mereu bărbați însurați plângându-se că nevestele lor s-au schimbat uluitor de mult după căsătorie (în vreme ce femeile măritate se plâng că bărbații lor nu se vor schimba niciodată!). Vrei să ai o căsătorie fericită, nu să «pui mâna» pe un bărbat. Falsitatea, manipularea, înșelăciunea nu pot pune bazele unei relații durabile. Fii tu însăși! Dacă nu-i place cine ești, lasă-l și caută pe cineva căruia îi place.

O relație cere oricum destul de la ambii parteneri, nu mai e nevoie de jocuri și tertipuri. Vorbele prietenului meu Tom rezumă perfect punctul de vedere masculin: «O femeie care joacă tot felul de roluri e amuzantă timp de câteva săptămâni, dar după aceea devine obositoare. Te saturei de spectacol.» La fel gândesc și alți bărbați: «Pentru o relație stabilă, n-ai nevoie

de tot acel hocus-pocus. Vrei să fii tu însuși, dar n-ai nicio șansă dacă ea a început cu jocuri, mistere și alte prostii. Vreau să știu cu cine stau de vorbă. Nu mă interesează o femeie care mă aduce la exasperare. Soția mea va fi o persoană interesantă, cu care să pot sta de vorbă omenește. Cineva care să mă susțină, o femeie sinceră, directă, cu un caracter integru și cu simțul umorului.»

Nu îi refuza darurile

Nu confunda atitudinea independentă cu refuzul galanteriilor din partea unui bărbat. Prietena mea Tracy credea că dă dovadă de dragoste adevărată refuzând toate darurile pe care Richard, iubitul ei, voia să i le ofere. Dar acesta era felul lui de a-și arăta dragostea. Când Tracy nu-l lăsa să-i cumpere daruri, Richard nu se putea împiedica să-și închipuie că, orice ar face, nu poate s-o mulțumească. Bărbaților nu le place să aibă grijă de tine din obligație, dar vor să se simtă necesari și apreciați când fac gesturi frumoase. Dacă un bărbat îți oferă ajutorul, dacă îți cumpără cadouri și flori, acceptă-le și arată-i încântarea ta.

Bărbaților le place să le ceri sfatul. Se simt bine când știu că o femeie are nevoie de ei, iar ei o ocrotesc. Nu le refuza această sursă de satisfacție. Tatăl vitreg al unei prietene îi aducea nevestei sale flori la fiecare câteva săptămâni chiar și după căsătorie. La un moment dat, femeia a făcut greșea să-i spună: «Nu mai cheltui atâția bani pe flori pentru mine!» De atunci n-a mai primit nicio floare. Nu te arăta atât de independentă și de practică încât să dai de înțeles bărbaților

că nu ai nevoie de ei. Fii tu însăși, dar îngăduie bărbaților să-ți facă daruri, așa cum și tu te dăruiești lor. Au nevoie să se simtă precum cavalerul în armură protejându-și domnița. Acceptă omagiul și fii recunoscătoare.

Mit și realitate

Din cauza felului în care au fost crescuți, bărbații sunt în general mai realiști decât femeile. Când eram copii, noi ne jucam cu păpușile sau citeam povești cu zâne, pe când ei se întreceau pe terenul de sport și aveau un contact direct cu viața practică. Drept consecință, noi ne lăsăm prinse în lațul fanteziei mult mai ușor decât ei. Imaginea noastră despre o relație de cuplu este mult mai romantică, mai ancorată în intimitate, depășind cu mult ceea ce se petrece în realitate. Uneori ne gândim: «Dacă l-aș întâlni pe Harrison Ford sau pe Brad Pitt sau pe directorul companiei X, s-ar îndrăgosti de mine până peste cap și am trăi fericiți până la adânci bătrâneți.» Renunță la ochelarii cu lentile magice: viața reală e infinit mai interesantă. Nu te îndrăgosti de visul unei relații, îndrăgostește-te de un bărbat real.

Nu-l sufoca

Bărbaților le place să aibă spațiu de mișcare. Așa cum spunea Jamie: «Vreau să mă simt liber. Atâta vreme cât nu mă presează, sunt gata să-i fac curte. Întâlnirile trebuie luate cu ușurelul. N-am chef să mă înscriu la o cursă de maraton. Vreau doar să mă distrez, să mă simt bine cu femeile cu care mă văd și, când o să vină vremea, cu cea pe care o voi lua de

neastă. Fosta mea prietenă credea mereu că trebuie să luăm masa împreună ori să rămân noaptea la ea. Îmi critica tot timpul prietenii și-mi spunea ce să fac. Dacă ținea neapărat să afle mai multe despre viața mea personală, nu trebuia să mă înnebunească cu întrebări despre persoanele și experiențele din viața mea. Am hotărât că fiecare dintre noi are dreptul la propria libertate – dar separat.»

Atitudini neexprimate

Chiar dacă numai te gândești la lucruri de care un bărbat se poate simți amenințat, el își va da seama. Dacă sperii și visezi ca un anumit bărbat să se îndrăgostească de tine ori să te ceară în căsătorie, vei acționa în mod inconștient cu totul altfel decât dacă ai gândi: «îmi place să mă văd cu el, însă nu știu ce ne rezervă viitorul.» Știu că e greu să-ți schimbi modul de a gândi, dar dacă reușești vei ști să te porți mult mai bine într-o relație. E important să înțelegi care sunt lucrurile de care se tem bărbații:

— Teama lui: să-l sufoci și să i te urci în cap. Soluția ta: construiește-ți propria viață și nu abdica de la ea

— Teama lui: să se simtă responsabil de fericirea ta. Soluția ta: fii independentă și găsește-ți fericirea prin tine însăși.

— Teama lui: să fie împins cu forța într-o relație serioasă. Soluția ta: fii deschisă altor opțiuni, întâlnește-te și cu alți bărbați și nu aduce vorba niciodată de o «relație serioasă».

— Teama lui: să se simtă prins în capcană. Soluția ta: încurajează-l să-și vadă în continuare prietenii și să-și petreacă timpul cum îi place: arată-i că ești la fel de independentă ca el.

Cu aceste lucruri în minte, fii atentă la semnalele neverbale. Dacă simte că îți face pur și simplu plăcere să te vezi cu el, fără să-l presezi și fără intenții ascunse, se va gândi că nu te-ai hotărât încă în privința lui și atunci, firește, va încerca în continuare să te cucerească. Vei deveni o bucurie,

nu o ghiulea legată de picioare. Când nu trăiești decât pentru el, se va simți amenințat; când trăiești pentru tine însăși, îl vei atrage.

Jake își sabota inconștient relația cu Andrea ori de câte ori simțea că ea se apropie prea mult. Dacă în câte o săptămână intimitatea dintre ei devenea prea mare, el făcea ce făcea și o supăra ori o respingea în vreun fel. Aproximarea și intimitatea prelungită îl speriau; reacția lui era să dea înapoi, să încetinească mersul lucrurilor. Un ritm mai rapid l-ar fi dus, simțea el, la dezastru, la situația de a nu-și mai putea controla sentimentele. Frânele pe care le tot puneă Jake au dat naștere, desigur, la o reacție în lanț. Ezităările lui i-au subminat Andreei încrederea de sine și instinctul i-a spus să țină cu dinții de relație. De fapt, ar fi trebuit să se retragă și să-i dea lui Jake mai mult spațiu de mișcare. Ține minte că mulți bărbați reacționează în mod natural printr-o îndepărtare temporară, dar nu te îngrijora peste măsură. Ai încredere în sentimentele lui pentru tine și lasă-l în pace o vreme. Folosește timpul acesta pentru a te concentra asupra ta însăși și a scopurilor tale, așteptând ca absența să-și facă efectul.

Dacă ești fericită, dacă te simți bine și sigură pe tine, vei putea să-i lași iubitului tău libertatea de a se dedica lucrurilor care-l fac și pe el fericit. Libertatea pe care i-o acorzi poate însemna uneori să-l pierzi, e adevărat. Dar riști și mai mult să-l pierzi dacă-l sufoci cu prezența ta. Văzându-te gata să-i susții libertatea și felul de a fi, te va iubi cu siguranță și mai mult.

Când simți că pierzi, renunță

Nu-ți pierde vremea cu cineva căruia nu-i e clar dacă te vrea. Am rugat câțiva bărbați să-mi spună ce se întâmplă când nu mai sunt interesați de o femeie. Răspunsul a fost următorul: «încep să privesc lucrurile de la distanță și să nu mai depun decât minimum de efort. Nu o mai sun când întârzii și nu mai fixez întâlniri. Dacă îmi face reproșuri, nu mă mai chinui să găsesc o explicație și nu-mi mai pasă dacă se supără. Semnul sigur că lucrurile nu mai merg este diluarea plăcerii sexuale, momentul când simt că n-o mai doresc.» Dacă unui bărbat îi pasă de tine, va veni în întâmpinarea nevoilor și dorințelor tale. Va vrea să fie cu tine la fel de mult cât vrei și tu să fii cu el. Dacă însă nu mai face niciun efort pentru asta, acceptă că totul s-a terminat și renunță.

Nu UITA

— Întâlnirile sunt esențiale ca să devii conștientă de eul tău, de propriile opțiuni și nevoi.

— Nu îngădui ca un singur bărbat să-ți acapareze viața înainte de-a fi explorat toate posibilitățile

— Fii mândră că ești ceea ce ești. Îl vei atrage astfel mai mult decât dacă faci pe inabordabila.

— Preocupările individuale și activitățile variate ne fac atractive în ochii altor oameni, inclusiv în ochii partenerilor noștri.

— Colaborează: interesează-te de proiectele și ambițiile lui și încurajează-l.

— Fii ceea ce ești - nu încerca să te schimbi.

— Există prea mulți bărbați disponibili pe lume ca să

pierzi vremea cu cei care nu te apreciază.

CAPITOL III

15 LUCRURI CARE ÎI PLECTISESC PE BĂRBAȚI

Bârfa. A critica înfățișarea sau inteligența altor femei este o strategie feminină tipică, o modalitate verbală de a elimina competiția. E sportul favorit al multor femei. Și totuși Peter, o partidă excelentă, a rezumat sentimentele aproape tuturor bărbaților cu care am vorbit, mărturisindu-mi: «Nu mă simt în largul meu când sunt în preajma unor femei care bârfesc. Scad în ochii mei automat. Urăsc chestia asta. Și te asigur că viitoarea mea soție n-o să fie o bârfitoare!»

Goana după bani. Nici unui bărbat nu-i place să constate că principalul lui punct de atracție e portofelul. Iar când îi întrebi cu ce se ocupă, mulți cred că vrei să afli de fapt cât câștigă. Iată ce mi-a spus unul dintre prietenii mei: «Pe unele femei nu le interesează cum te cheamă, ci doar unde lucrezi și ce salariu ai. Ceea ce vor ele nu este compania bărbatului respectiv, ci restaurante și cadouri cât mai scumpe.»

Câteodată nu atât ce spui, cât felul în care te îmbraci dă impresia că te interesează numai partea materială a vieții. Caryl poartă atâtea bijuterii, încât mâinile ei par trase în jos de colecția de brățări și inele. Unul dintre foștii ei prieteni mi-a mărturisit: «Mă simțeam intimidat și stânjenit. Cum aș fi putut să mă ridic la înălțimea așteptărilor ei?»

Cicăleala sau critica. Nimănui nu-i place să fie criticat.

Gândește-te numai cum te-ai simți dacă cineva ți-ar atrage încontinuu atenția că ai greșit sau că ai fi putut proceda mai bine. În loc să critici, folosește un ton sincer dublat de înțelegere și compasiune: «Când faci așa, Dave, simt o tensiune în tot corpul și apoi nu mă mai pot stăpâni. Sunt sigură că nu vrei asta, dar așa reacționez eu.» Va fi mai puțin ofensat dacă îi spui ce simți decât dacă îl critici. Nimeni nu e perfect și toți avem nevoie de dragoste și încredere. Dacă nu poți iubi decât un bărbat perfect, atunci vei fi foarte singură.

Legătura prea strânsă. Unele femei se agață de un bărbat ca de un colac de salvare. Nu pot să aleagă un film sau un restaurant tară să-i ceară sfatul. Se bazează pe el să le rezolve toate problemele. Depind de bărbatul respectiv și trebuie să-l sune de câteva ori pe zi. Asta îl va înnebuni. E ca și cum ar avea zi și noapte o responsabilitate care-i limitează libertatea. Bărbații au nevoie de energie ca să-și vadă mai departe de viețile lor. Nu e obligația lor să te «salveze». Salvează-te singură!

Gelozia. Când Andy umbla prin baruri sau pe la petreceri cu prietenii lui, întâlnea multe femei. În loc să aibă încredere că Andy n-o va părăsi pentru altcineva, Laurel lăsa gelozia să se insinueze într-o relație solidă care dura de mai bine de doi ani. «Era foarte bănuitoare, ajunsese să-mi verifice numerele de telefon pentru convorbirile în provincie. Am iubit-o foarte mult și îi eram foarte credincios, dar paranoia ei a omorât tot ce era bun în relația noastră.» Laurel a pierdut astfel o relație importantă pentru ea. Pune-te în locul lui Andy. Imaginează-ți

că te întâlnești cu un bărbat care este atât de nesigur pe sine încât, de fiecare dată când ieși cu prietenii sau vorbești cu un alt bărbat, îi este frică să nu-l abandonezi. N-ai începe să te întrebi de ce crede că nu e îndeajuns de bun pentru tine?

Gelozia se întoarce împotriva ta. Te face să te simți neajutorată, furioasă, plină de resentimente, prinsă în capcana, inadecvată. În plus, un astfel de comportament dovedește că nu dorești binele celorlalți. Dorește-ți fericirea pentru tine, dar nu o invidia pe a celorlalți. Cea mai sigură cale de a rămâne alături de un bărbat este să nu-i îngrădești libertatea. Dacă e un om de încredere, învinge-ți gelozia și lasă-l să se bucure de libertate. Dacă n-are de gând să aibă o relație serioasă cu tine sau dacă știi că te înșală, atunci e timpul să rupi relația și să mergi mai departe.

Să nu spui mulțumesc. De obicei, bărbații se supără când, după ce se străduiesc să aranjeze o întâlnire – luând persoana respectivă de acasă, invitând-o la cină, la un film sau la un spectacol, cheltuind bani –, la sfârșitul serii nu primesc nici măcar un mulțumesc. Bill, un tânăr de 28 de ani, îmi explica: «Nu faptul că am cheltuit bani mă deranjează, ci ideea în sine. Dacă mă chinui s-o tratez ca pe o doamnă, atunci să se poarte ca o doamnă. Un „mulțumesc” spus din toată inima schimbă totul.» Bill mi-a povestit că nu poate uita momentul când a invitat-o pe Pam în oraș de ziua ei, pe la începutul relației lor. «Știam că-i place jazzul, așa că am invitat-o să bem ceva la un mare club de jaz și apoi am luat cina la unul dintre cele mai bune restaurante din oraș. Înainte de desert, s-a

scuzat zicând că are de dat un telefon. Când am ajuns acasă, am văzut că-mi lăsase un mesaj pe robot: „Tocmai iau cina cu un bărbat nemaipomenit și sensibil, și voiam să-ți spun că nu-mi închipui un mod mai plăcut de a-mi petrece ziua de naștere”. Am fost foarte emoționat. Pot să spun că ăsta a fost momentul când am început să mă îndrăgostesc de ea.» Dacă a fost extraordinar de atent cu tine sau a făcut un efort special, lasă-i un mesaj sau măcar sună-l ca să-i mulțumești.

Nesiguranța. Bărbații se simt în largul lor cu femeile care se simt și ele în largul lor. Când un bărbat îți face un compliment, speră să-l accepți și să-i mulțumești. Jim mi s-a plâns de prietena lui de la facultate, Hillary: «De fiecare dată când îi fac un compliment – când îi spun, de exemplu, cât de bine arată – devine foarte nesigură pe ea. „Rochia asta mă face prea grasă” sau „Trebuie neapărat să slăbesc” sau „Nu-mi vine să cred că tocmai acum mi-au apărut chestiile astea pe față”. N-aș fi observat niciodată vreunul din lucrurile alea dacă nu le-ar fi amintit ea.» Acest mod de a gândi este dăunător și pentru el și pentru tine. A nu accepta un compliment din partea lui înseamnă să crezi că el are gusturi proaste. Dacă tu nu-ți știi propria valoare, atunci el de unde s-o știe? Când vei crede în tine, atunci va crede și ei

Femeile nesigure pe sine sunt întotdeauna preocupate și îngrijorate de cum se poartă, cum se îmbracă și cum arată. Sau, cum îmi spunea Don, «Cea mai plicticoasă întrebare a unei femei este „Cu ce să mă îmbrac?” sau „Știi rochia mea neagră cu cataramă aurie?”. Să fim serioși, singurele rochii pe

care am să le țin minte sunt cele cu decolteul suficient de adânc. Când eu sun o femeie și o întreb cum să mă îmbrac, tot ce vreau să știu este dacă trebuie să-mi pun cravată sau merge și un tricou.» Nu ești sigură cu ce trebuie să te îmbraci? întreabă o altă femeie. Iar dacă te preocupă nivelul pretențiilor de eleganță, sună la restaurant sau întreab-o pe gazda respectivă.

Văicăreala cronică. Pentru cei care se plâng încontinuu, nimic nu e niciodată în regulă. Paharul e întotdeauna pe jumătate gol în ochii acestor oameni. Dacă te văicărești mereu în fața celui cu care te întâlnești, atracția lui pentru tine se va stinge. Pentru asta ai un jurnal. Femeile care se văicăresc tot timpul nu numai că displac unui bărbat, dar par și foarte greu de mulțumit. Va crede că trebuie să rezolve el toate problemele. Și n-am nicio îndoială că o persoană optimistă va avea parte de o viață mai bună decât una pesimistă.

Fumatul. Majoritatea nefumătorilor cu care am vorbit mi-au spus că acesta e unul dintre lucrurile care le displace cel mai mult la o femeie. «Dacă fumează, o conduc acasă, dar nu mă mai întâlnesc cu ea a doua oară.» Pe lângă faptul că te face să miroși ca o tutungerie, fumatul îți diminuează capacitatea pulmonară, te poate îmbolnăvi de cancer și îți îmbătrânește tenul înainte de vreme. Dacă vrei neapărat să fumezi, întreabă-l dacă nu-l deranjează și nu fuma niciodată în timp ce mănâncă.

Să aduci mereu vorba despre relațiile trecute: ale tale sau ale lui. Mulți bărbați presupun că dacă o femeie vorbește la nesfârșit despre relațiile ei trecute înseamnă că ori nu e interesată într-adevăr de el, ori mai este încă îndrăgostită de fostul ei iubit. Oricum ar fi, socotesc aceste probleme inutile. Ei înșiși se pot simți stingheriți, amenințați sau vulnerabili dacă sunt puși să dezvăluie detalii intime despre propriile lor relații. Deși astfel de informații îți sunt într-adevăr utile, nu-l obliga să-ți vorbească despre ceva sau despre cineva – până când nu e pregătit s-o facă. Indiferent câte-ar interesa lucrul respectiv, ai răbdare și respectă-i intimitatea, mai ales în perioada de început a relației.

Vorbăria goală. Unele femei vorbesc întruna, dând foarte multe detalii despre lucruri neînsemnate, ca de exemplu de unde și-au cumpărat fardurile, ce-a spus coafeza sau cu ce era îmbrăcată Cutare. În tot acest timp, partenerul ei se prefăce din politețe că este interesat, dar probabil că începe să se gândească la altceva. Don mi-a spus pe șleau crudul adevăr: «Dacă mi se pare că e cam aeriană, s-ar putea să-mi mai dau întâlnire cu ea de vreo câteva ori pentru că arată bine. Dar scopul meu va fi să mă culc cu ea, nu să am o relație serioasă. Cel puțin în pat nu mă va mai plictisi de moarte. Nu cunosc niciun bărbat hetero-sexual care să fie interesat de locul unde și-a făcut ea unghiile, de geanta pe care și-a cumpărat-o sau de machiajul ei cel nou. Pur și simplu nu ne interesează.»

Chiar dacă par inițial interesați, din amabilitate sau ca să

«converseze» ceva cu tine, cei mai mulți bărbați consideră această vorbărie fără rost «imposibil de îndurat». Nu-l îndepărta; implică-l într-o discuție care să-i placă. Găsește ceva nou, distractiv sau interesant de spus – orice e mai bine decât să vorbești despre treburi femeiești. Nu te feri să-i arăți că ești inteligentă. Orice bărbat care se respectă vrea să aibă o prietenă deșteaptă: mai ales dacă se gândește că va deveni mama copiilor lui.

Să nu-i deschizi ușa la mașină. Un test secret, care se moștenește din tată în fiu, e următorul: «Deschide-i ușa de la mașină și vezi apoi dacă se apleacă să-ți deschidă și ție ușa. Dacă n-o face, înseamnă că e o egoistă.»

Să pleci cu sute de bagaje. A pleca la drum încărcată cu bagaje este o atitudine de primadonă care se așteaptă să aibă servitori pentru căratul valizelor. Lasă acasă ce nu încapă într-o geantă de voiaj și una mai mică, de umăr. Lată câteva sugestii pentru alcătuirea unui bagaj ușor: confecționează-ți o gentuță de cosmetice și umple-o cu tot ce-ți trebuie în variantă miniaturală. Nu lua nimic din ce n-ai purta dacă ai fi acasă (nu le vei purta nici dacă ești altundeva). Ia-ți două perechi de pantofi (unii de umblat, unii de seară). Dacă sunt negri, pot fi purtați cu orice. Ia-ți haine care se pot împacheta ușor, cum sunt cele de bumbac sau tricotate.

Să-ți marchezi teritoriul. Când pășești pentru prima oară pe Lună, înfigi un steag. Așa fac și femeile cu

apartamentul partenerului. Îl marchează ca teritoriu al lor, lăsând ceva care să indice că au trecut pe-acolo. Un prieten mi s-a plâns: «Femeile au ochi de vultur. Dacă o femeie uită ceva, o eșarfă sau un cercei, un bărbat nu observă lucrul acela zile de-a rândul. Dar o altă femeie îl observă în două secunde!» Bărbații se supără când o femeie își marchează prematur teritoriul. Ajung să deteste femeia care le-a creat probleme. Deci nu-ți lăsa lucruri la el acasă decât când îți dă el de înțeles că a venit momentul.

Să-l lași să te aștepte. Matt este unul dintre bărbații care a pus asta în capul listei sale cu lucruri care nu-i plac la o femeie. Iată ce mi-a spus: «Un bărbat n-ar lăsa niciodată pe cineva să-l aștepte pentru că își dă cu gel pe păr sau se rade. Însă auzi deseori o femeie spunând: „Dar mă machiez” sau „îmi usuc părul”, de parcă astea ar fi motive întemeiate ca să lași pe cineva să aștepte trei sferturi de oră. Când cazi pe scări și îți scrântești glezna, atunci da, ai un motiv să te lași așteptat, dar nu când te dichisești.» Și ironia cea mai mare este că bărbații preferă de fapt femeile naturale celor care se machiază excesiv. Femeile machiate prea puternic dau impresia că sunt foarte greu de mulțumit.

Dacă înveți varianta rapidă de machiaj, vei vedea cât timp liber câștigi pentru lucrurile cu adevărat importante ale vieții, ca de exemplu să-ți îndeplinești visele, să ajuți un prieten, să citești o carte bună ori să te întâlnești cu bărbatul care-ți place. E nebunie curată să pierzi trei sferturi din petrecere doar ca să-ți mai pui un strat de rimel pe gene. Mai ales că

nimeni în afară de tine n-o să observe!

Partea a patra

Relația

CAPITOL I

COMUNICAREA

Fie că deocamdată explorezi «piața», fie că ești gata să-ți reduci aria de interes la un anumit bărbat, modul în care îți exprimi sentimentele va avea un rol hotărâtor asupra calității comunicării și asupra relației în ansamblu.

Rachel credea că trebuie să-și ascundă sentimentele și să afișeze o mască plăcută atunci când se întâlnea cu un bărbat. Numai că, înăbușindu-și adevărata personalitate, ea își înăbușea și adevăratele nevoi. Prietenul ei Dan obișnuia să fumeze trabuc. Rachel detestă fumatul, însă când Dan a întrebat-o dacă o deranjează trabucurile lui i-a răspuns că n-o deranjează câtuși de puțin. Știa că lui Dan îi place sportul. Deși ei sportul nu-i stârnea niciun interes, i-a spus că adoră să meargă cu bicicleta, să urce pe munte și să schieze. Gândindu-se cât s-ar bucura Rachel, Dan a organizat o călătorie surpriză – o aventură într-un ținut sălbatic. Rachel, care tânjea după apartamentul ei cald și confortabil, nu a putut să-și ascundă frustrarea. Odată cu excursia s-a sfârșit și relația dintre ei. Dar ce s-ar fi întâmplat dacă ea amâna momentul adevărului și se căsătorește cu Dan? Foarte curând, el și-ar fi dat seama că s-a căsătorit cu o actriță. Și pentru că relația lor fusese clădită pe prefăcătorie, adevărata intimitate ar fi fost imposibil de atins.

Dan a admis că «Rachel ar fi fost mult mai câștigată dacă încerca să rămână ea însăși. Aș fi pregătit o excursie care să fie mai aproape de hobby-urile amândurora și probabil că acum eram încă împreună».

Știm cu toții cât este de dificilă comunicarea într-un cuplu. Dacă vrei să vă înțelegeți mai bine unul pe celălalt, atunci trebuie să vă rafinați amândoi capacitatea de comunicare. Iată, în continuare, un mod de a începe.

Fii sinceră

Prefăcându-te, nu numai că nu ești cinstită cu partenerul tău, dar te înșeli pe tine însăși. Iubirea are nevoie de timp ca să ajungă la maturitate, și sinceritatea este o componentă esențială, condiție a încrederii reciproce. Iar acolo unde există încredere, iubirea se consolidează. Evident, asta nu înseamnă să-i dezvălui toate detaliile intime ale vieții tale încă de la prima întâlnire. Un dram de mister e incitant. Dar trebuie să fii întotdeauna cât poți de sinceră, în loc să te transformi în persoana pe care crezi că o dorește el, fii tu însăși. Bărbații simt când ai ceva de ascuns și poți să fii sigură că majoritatea se vor îndepărta dacă nu ești naturală. Trebuie să comunici deschis ca să devii egala lui și să-i fii cel mai bun prieten. E ceea ce menține legătura și te face să păstrezi un prieten, un iubit sau un soț.

Dacă-ți irosești timpul și energia prefăcându-te, pierzi toată libertatea și toată plăcerea de a te relaxa și de a fi tu însăși. Când ești sinceră, tu – și cei din jur – vă veți simți liberi și nestânjeniți de nimic. S-ar putea să constați cu uimire că

tocmai personalitatea ta reală, pe care te-ai străduit atât de mult s-o ascunzi, este ceea ce-l atrage la tine cel mai mult.

Aveți grijă unul de celălalt

Pe măsură ce îți restrângi aria de interes și începi să ai o relație din ce în ce mai serioasă, chiar exclusivă, comunicarea va deveni din ce în ce mai importantă. Într-o relație de cuplu cu adevărat serioasă, cei doi au grijă unul de celălalt. Ei «cresc» împreună. Se ascultă unul pe celălalt și fiecare e atent la nevoite partenerului. Dacă vrei ca bărbatul de lângă tine să-ți cunoască visurile și dorințele, exprimă-le și îngăduie-i și lui să-ți spună ce vrea de la tine. Prin încurajarea și susținerea persoanei iubite, puteți să treceți împreună peste situațiile dificile. Asta înseamnă ca fiecare să se implice și să împărtășească atât momentele bune, cât și cele rele. La scurt timp după ce bursa de valori a căzut și slujbele bune au devenit din ce în ce mai rare, David a fost concediat. În următoarele câteva luni petrecute în căutarea unei slujbe, Janine, prietena lui, nu l-a lăsat să-și piardă încrederea în sine. Încrederea ei în el a rămas aceeași; iar criza n-a fost decât un catalizator care i-a apropiat și mai mult, oferindu-i Janinei posibilitatea să-l ajute fără să-l judece. Impresionat de dragostea și loialitatea ei, la două luni după ce a reînceput să lucreze, David a dus-o la Key West și, în timp ce priveau apusul de soare, a cerut-o în căsătorie.

Asta îmi aduce aminte și de povestea prietenei mele Andrea și a logodnicului ei, Bob. Când îi aud ce dulcegării își spun, îmi vine să urlu. Tot timpul o aud gângurind: «Cum de ți-

86

ai dat seama? Ah, Bobby, ești cel mai deștept om din lume!» întotdeauna îl ridică în slăvi pentru felul în care conduce mașina, pentru alegerea meniului, pentru hainele lui și, sigur că da, pentru nemaipomenitele lui performanțe sexuale. Bineînțeles, el e încântat și îi răspunde cu complimente, recunoștință și dragoste. Oricât de exagerate par toate astea cuiva din afară, n-am văzut niciodată un cuplu care să se împace mai repede după o ceartă, iată doi oameni care au învățat să țină cont de orice gest al celuilalt. Toți ne bucurăm când suntem admirați și prețuiți, în special de cei dragi. Încurajează-ți partenerul să-și trăiască potențialul maxim lăudându-i calitățile și gesturile. «Cât te iubesc când mă sprijini!» Un sărut însoțit de «Ți-am spus în ultimul timp cât de minunat ești?», aruncat în treacăt, îl va asigura încă o dată de prețuirea ta. Și vei vedea că, în momentul în care vor apărea neînțelegeri, atitudinea ta pozitivă de zi cu zi te va ajuta să treci mai ușor peste ele. Nu e vorba de o tactică de manipulare, ci de un mod de a-ți exprima recunoștința prin complimente sincere.

Dar, ține minte, nimeni nu-ți poate oferi substitute pentru iubirea pe care ți-o datorezi ție însăși. Trebuie să ai grijă mai întâi de tine ca să poți avea grijă de nevoite celuilalt. Altminteri, în loc să-ți dea un sentiment de satisfacție, grija față de celălalt te va secătui.

Nu, nu poate să-ți ghicească gândurile. De câte ori nu le-am auzit pe prietenele noastre spunând: «Ar fi trebuit să știe ce simt!» sau «N-ar fi trebuit să-l întreb eu asta (ar fi

86

trebuit s-o știe el)». Din nefericire, nimeni nu poate să ghicească gândurile altcuiva; avem nevoie să ni se spună. Orice relație reușită presupune o comunicare constantă, deschisă și onestă privitoare la gândurile și sentimentele fiecăruia.

Îți trebuie curaj ca să spui: «Ceea ce mi-ai zis m-a deranjat» ori «Să știi că m-ai jignit». Așa că, în loc să dea un răspuns direct, multe femei își ascund sentimentele. Se supără eventual din cu totul alte motive, se prefac că nu s-a întâmplat nimic sau pur și simplu trec totul sub tăcere, între timp, partenerul n-are nici cea mai vagă idee despre ce se întâmplă și devine tot mai frustrat. Curând se pornește o ceartă în toată regula, bazată pe o simplă neînțelegere! Fiind cinstită și spunându-i «Mă simt jignită și tristă», îi oferi ocazia să se scuze și să-ți explice ori să discute situația cu tine. Nu ai nimic de pierdut dacă ești sinceră și directă.

Dar nu uita că totul depinde de tonul pe care o spui. În loc să pretinzi, cere politicos. În loc să te plângi, explică, în loc să critici, comentează. Întreabă-te: «Vrea să mă jignească? Sau doar reacționează așa pentru că e el însuși jignit? Oare vrea să pună punct acestei relații?» Dacă răspunsul este nu, atunci concentrează-te asupra soluției. În această situație, nu ai nimic de pierdut dacă vorbești deschis. Dacă răspunsul este da, atunci gândește-te să pui tu punct!

Eric, un arhitect de vreo treizeci de ani, se plângea de următorul lucru: «Dacă prietenei mele nu-i place ceva, asta nu înseamnă că eu trebuie să renunț la acel ceva. Anumite lucruri sunt foarte importante pentru mine, ca de exemplu cursele de

motocicletă, și ea nu mă va înțelege niciodată, căci ei cursele astea nu-i spun nimic. Dar eu nu mă plâng niciodată când ea vorbește ore în șir la telefon!»

E absolut nerealist să ne închipuim că partenerii trebuie să ofere în mod egal în același timp. Adevărata proporție la un moment dat este mai curând 80/20. Dacă ai răbdare și joci cinstit, dacă îi ești alături când are nevoie de tine, probabil că într-o bună zi îți va fi și el alături. Dar nu dăruie doar pentru că aștepti ceva în schimb, căci asta e calea sigură spre dezamăgire. Relațiile romantice nu au nimic de-a face cu schimbul de bunuri și servicii, ci cu schimbul de energie și de iubire. Pentru a menține o relație bună, fiecare trebuie să echilibreze nevoite celuilalt.

Nu lăsa conflictul să evolueze

Ai observat vreodată cât de repede se întinde focul? Învăță-te să rezolvi potențialele conflicte când ele sunt încă stadiul de scânteie. E mult mai ușor să rezolvi probleme ici decât probleme grave. Dacă ești supărată sau rănită legătură cu ceva, nu-ți reprima sentimentele. Trecându-l sub tăcere, îngădui unui lucru mărunț să devină mult mai important decât merită.

Prietenul meu Patrick, un avocat de 32 de ani, mi-a mărturisit următoarele: «Ori de câte ori fosta mea prietenă se înfuria, începea să țipe. Vocea ei ascutită îmi dădea o senzație de unghii scrâșnind pe o tablă. Știam că o parte din vină era a mea, pentru că nu reușisem niciodată să comunicăm cu adevărat. În orice caz, mi-am dat seama că n-am să mă pot

căsători niciodată cu cineva care nu e în stare să vorbească calm și rațional.» Pe măsură ce tensiunea crește, adevăratele probleme devin neclare. Când ne enervează cineva, prima noastră reacție este să răspundem cu aceeași monedă. Oprește cearta chiar atunci! Potolește focul cu calmul tău. Ai nevoie de răbdare, antrenament și disciplină pentru a folosi tonul potrivit, astfel ca interlocutorul să rămână atent și să te asculte. Recurge la o voce serioasă, moderată, nu mai ridicată decât când întrebi pe cineva cât e ceasul. Nimeni nu ascultă sau nu aude prea bine când toată lumea țipă.

Imaginează-te încă o dată într-o situație de afaceri. Să spunem că ai o problemă în negocierea cu o firmă sau cu un client. Cum procedezi? Explici calm punctele cu care nu ești de acord, după care ori ajungi la un compromis, ori pierzi afacerea. De ce să aștepti dezlănțuirea conflictului? Când lucrurile merg bine, sugerează-i partenerului să alcătuiți amândoi liste cu cinci lucruri mărunte și cinci lucruri importante care vă deranjează, O dată ce știți fiecare nevoite celuilalt, puteți începe să căutați soluții. Începeți prin a discuta lucrurile mărunte, apoi opriți-vă la cele importante. Fii pregătită să-ți reprimi prima reacție – răspunsuri mânioase, lacrimi sau tendința de-a bate în retragere. Pentru a ajunge cu adevărat la miezul problemei, ai nevoie să vezi lucrurile cu mintea clară.

Spune: «Pot să schimb cutare sau cutare lucru cu ușurință, dar asta îmi va lua mai mult timp, trebuie să ai răbdare.» Doar ascultându-l, poți afla o mulțime de lucruri despre dorințele și nevoite lui. «Nu sosești niciodată la timp,

nu-mi place parfumul tău, lași farfuriile nespălate să se adune în chiuvetă, petreci mai mult timp cu computerul decât cu mine... Nu faci niciun efort să te înțelegi mai bine cu prietenii mei.» La câteva dintre reproșurile lui, te vei trezi probabil spunând: «Nici măcar n-am știut că asta te deranjează! Nu-i nicio problemă să mă schimb» sau: «Eu credeam că-ți place». Nu te mulțumi cu simplul fapt că v-ați descărcat sufletul. E o ocazie excelentă să-l înțelegi mai bine și să găsești o soluție. Nu e nevoie să rezolvi totul dintr-odată. Luând problemele una câte una, cântărindu-le rațional, cinstiți și cu înțelegere pentru sentimentele celuilalt, vă veți consolida relația și veți putea merge înainte.

Modul «corect» de a te certa

În orice relație, mai devreme sau mai târziu răbufnește un conflict. Dacă niciodată nu apare un conflict sau măcar un dezacord, întreabă-te dacă nu cumva îți reprimi nevoite. Poate te sacrifici pe tine ca să-i mulțumești pe alții. De vreme ce nemulțumirile sunt inevitabile, a învăța arta de-a te certa «corect» este foarte important. Felul în care abordezi problemele poate să consolideze sau să distrugă relația. Iată câteva repere care te vor pregăti pentru aceste momente dificile, dar câteodată inevitabile.

Relația e mult mai importantă decât cearta. O relație poate să meargă bine ani în șir, dar, când apare vreo altercație, e posibil ca unul dintre parteneri să dea cu piciorul la tot. Ani de fericire pur și simplu vor dispărea în focul unei mici neînțelegeri. Puterea oricărei relații consta în modul în

86

care e negociat conflictul

Poți să nu fii de acord cu el. Poți chiar, de fapt, să fii furioasă. Dar nu lăsa ca totul să se năruie din cauza unui lucru atât de mărunț și neînsemnat. Prietena mea Cindy s-a despărțit definitiv de prietenul ei din cauza unui conflict legat de telecomanda televizorului. Dintr-odată au început insultele. Ea l-a făcut egoist, el a făcut-o dictatoare, și așa a început războiul. Maria, o altă prietenă de-a mea, îmi povestea cum rezolvă ea asemenea conflicte: «îmi spun mie însămi că mi-a fost alături de nenumărate ori și că, în multe privințe, a dat sens vieții mele. Îmi spun că, la un nivel mai înalt, această relație mă definește. Mă gândesc că e un lucru pe care nu vreau să-l distrug, dar că exact la asta se va ajunge dacă nu știu cum să pun problema. Când simt că vreau să-l îndepărtiez de lângă mine, îmi spun tot timpul și îi reamintesc și lui că relația noastră e mult mai importantă decât acel incident izolat.»

Spune-ți că punctul lui de vedere este tot atât de important pentru el pe cât este al tău pentru tine. Scopul unui conflict este să comunicați și să învățați ceva, nu să câștigați lupta. Adu-ți aminte că, dacă unul dintre voi pierde, pierdeți de fapt amândoi.

Fii directă. Când ești supărată, în loc să te plângi prietenelor, vorbindu-l pe la spate pe partenerul tău și punând paie pe foc, mai bine ia taurul de coarne. În loc să-ți consolidezi poziția cu ajutorul altora, vorbește direct cu el. Întreabă-l: «Ești supărat din cauza cutărui lucru?» sau spune-i:

«M-am întristat când ai făcut cutare lucru.» Dacă vă rezolvați problemele împreună, legătura dintre voi se va întări. Când simți că te îndepărtezi și devii inabordabilă, fă cale-întoarsă. Doar fiind deplin prezentă și comunicându-ți temerile și nevoite relația va evolua. Majoritatea bărbaților nu vor să se certe; vor să știe cu ce te pot ajuta și preferă să aibă mai multe opțiuni.

Cu toții vrem să ne simțim stăpâni pe deciziile noastre. Jane, o ziaristă de 30 de ani, s-a confruntat cu această problemă. Aștepta cu nerăbdare ca prietenul ei italian să învețe mai bine engleza; și mai dorea ca el să participe la activitățile ei favorite – operă, petreceri, filme, diferite lecturi. În loc să-l bată la cap să se schimbe, l-a rugat să se concentreze asupra unui singur lucru și a lăsat alegerea în seama lui. El a hotărât să-și îmbunătățească engleza, lucru care i-a dat un sentiment de siguranță și încredere. Spre mirarea lui Jane, a început să fie interesat și de lucrurile care o pasionau pe ea. Necunoașterea limbii îl făcuse să se țină deoparte. Acum, diferențele dintre ei se ștergeau și amândoi începeau să evolueze.

Creează un mediu securizant. Majoritatea oamenilor doresc să fie scutiți de stresul confruntărilor. Ed, un tip nonșalant, agent de asigurări la 33 de ani, mi-a mărturisit: «Nu mai stau nicio clipă cu ea în casă dacă văd c-o apucă furia sau isteria. Chestiile astea nu mă impresionează deloc. Nu cunosc niciun bărbat care să reacționeze bine într-o confruntare violentă, în afară, poate, de câțiva avocați cărora

86

le place fiorul luptei.»

Dacă vrei să ai o discuție serioasă cu el, nu-l ataca pe nepusă masă. Găsește momentul potrivit pentru amândoi. Momentul potrivit nu e la serviciu unde nu poate să vorbească, după ce a avut o zi proastă, în mijlocul emisiunii TV care-i place, la două noaptea sau după ce ai băut prea mult.

Evident, vrei să te asculte cu atenție și vrei să-i judeci comportamentul. Pentru asta, trebuie să-l ajuți să se simtă în siguranță. Spune-i că ții la el și că n-ai de gând să-l părăsești din cauza unei probleme de moment. Începe prin a prezenta lucrurile pozitive: «Știi cât de mult țin la dragostea și prietenia ta.» Adu-ți aminte că nu el ca persoană, te deranjează (doar este omul pe care-l iubești), ci ceea ce face. Dar dacă-i spui ce să facă, nu rezolvi nimic. Soluția este să-l lași să înțeleagă ce simți. «Dragul meu, nici nu știu cum să-ți spun, dar mă tot gândesc la asta de câțva timp încoace. Mă deranjează mirosul hainelor tale de jogging și al adidașilor. Dar ce mă deranjează și mai tare e că și tu trebuie să fi observat chestia asta, și totuși nu faci nimic.» E important ca decizia de a-și schimba comportamentul să-i aparțină lui. După ce-ai spus ce aveai pe inimă, nu uita să-i mulțumești că te-a ascultat. Ca și tine, vrea să știe că și sentimentele lui contează. Pentru asta, ascultă-l întotdeauna până la capăt și apoi demonstrează-i că ai auzit tot spunându-i ce ai înțeles. De exemplu, dacă el zice: «Știi cât de tare mă grăbesc dimineața să plec la serviciu – pur și simplu uit să pun treningul în mașina de spălat», ai putea răspunde: «Da, știu ce puțin timp îți rămâne și știu că lucrezi mult și că ești foarte stresat. Dar n-ai putea să-ți pui hainele în

altă parte, nu să le lași pe podea în dormitor? N-ai putea să le pui afară, la aerisit, sau într-un lighean, cu apă și detergent?»

De obicei, bărbații reacționează dur când se simt jigniți. Trebuie să-ți pui la punct un mic plan dacă nu vrei să-l rănești. Îndulcește-ți acuzele cu aprecieri pentru calitățile lui reale. De exemplu: «Faci atâtea lucruri minunate care îmi plac! N-ai putea să mai faci încă unul? Te rog, lasă jos colacul de la toaletă dacă nu vrei să cad înăuntru noaptea, pe întuneric.» Însă întotdeauna cere politicos, nu pretinde. Folosește tonul pe care l-ai folosi cu cel mai bun client al tău de la birou. Și spune-i neapărat cât de mult îl iubești. În loc să țipi: «Ești un nesimțit dacă faci asta!»

Încearcă ceva de genul: «Când te porți așa, mă simt rănită /tristă /manipulată.» (Nu poate să nege ceea ce simți.)

Secretul este să folosești un ton calm, binevoitor când îți exprimi sentimentele și să fii dispusă să asculți și părerile lui. Arată-i că și tu ești gata să contribui la rezolvarea problemelor și să te schimbi. Acesta poate fi cel mai mare imbold să se schimbe el însuși. Pentru că toate insistențele tale nu vor avea niciun efect dacă el nu vrea să se schimbe. De exemplu, Sara, o profesoară de 30 de ani, se simțea întotdeauna dezamăgită când prietenul ei, William, uita de evenimentele speciale, cum ar fi Ziua Îndrăgostiților. La un an după ce-l făcuse insensibil și nepăsător, s-a hotărât să pregătească lucrurile dinainte. I-a notat cu roșu în agenda lui de serviciu toate zilele importante: ziua de naștere a mamei lui, ziua ei de naștere, aniversarea lor... Cu o săptămână înainte de Sf. Valentin, pe când treceau pe lângă o florărie, i-a spus: «îmi place la nebunie să am flori

în casă.» William a înțeles foarte clar dorința ei – și, de data asta, nu i-a mai neglijat-o.

Ascultă-i punctul de vedere și identifică adevăratele probleme. Dacă e supărat pe tine, ascultă-l. Ascultă adevăratul mesaj, dincolo de emoția de suprafață. În loc să spui «Ai greșit!» ori să adopți o poziție care să-ți confirme punctul tău de vedere, fii binevoitoare și flexibilă și ia aminte la sentimentele și ideile din spatele acuzațiilor. O părere onestă despre adevărata problemă, spusă calm, va întări încrederea dintre voi și va stabili premisele pentru o discuție constructivă.

Deși am mai multe prietene care arată mai bine decât Sonya, cei mai grozavi băieți gravitează în jurul ei. Sperând să obțină privilegiul unei întâlniri. Majoritatea prietenilor mei burlaci au declarat-o o sfântă. Ceea ce o face pe Sonya să pară atât de extraordinară este calitatea ei & a-l compătimi pe cel cu care vorbește. Pare să fie întotdeauna în rezonanță cu ceea ce simt alții. Și bărbații nu se mai satură de ea! Cum mi-a explicat prietenul ei, «Simt că ea chiar mă ascultă, înțelege ce spun și mă acceptă așa cum sunt. Cred că îi sunt recunoscător pentru compasiunea pe care mi-o arată.» în loc să-i acuze, să-i pună la punct și să-i controleze pe bărbații cu care iese, Sonya îi înțelege perfect. Empatia ei le câștigă încrederea și îi determină să comunice cu ea la un nivel mai adânc.

Dacă sunt probleme pe care trebuie să le rezolvați amândoi, expuneți-le rațional, cu empatie și pe rând, una câte una. Adună cât mai multe informații despre ceea ce vă supără

pe fiecare. Ascultă-l cu atenție, fără să-l întrerupi, și apoi spune-i ce te deranjează și pe tine. «Nu ți-am spus asta pentru că îmi era teamă că o să mă părăsești dacă îți spun ce simt cu adevărat.» «Am reacționat așa pentru că am crezut că ții mai mult la ea decât la mine. Eram geloasă.» Trebuie să vă împărtășiți neliniștile într-un climat de siguranță, în care sentimentele să vă fie protejate.

De exemplu, Ned, prietenul lui Janice, lucrează la o bancă de investiții unde este supus unui stres permanent. Când sosește acasă, Ned vrea să aibă o jumătate de oră de singurătate. «Îmi trebuie acest timp ca să mă relaxez», mi-a explicat el. Dimpotrivă. Janice, care lucrează la o bibliotecă, într-o atmosferă foarte liniștită, este plină de energie. «Vreau să-mi petrec seara cu el. Mă doare când se izolează așa.» Așa că în timp ce Ned încearcă să se uite la televizor, ea stă lângă el și pălăvrăgește. Amândoi se simt frustrați. Soluția? Ned trebuie să-i explice lui Janice că nu o respinge. Are într-adevăr nevoie de puțin timp ca să se destindă. Dar după aceea trebuie să facă un mic efort și să-i acorde lui Janice atenția de care are nevoie. În felul acesta, amândoi se vor dovedi respectuoși, înțelegători și atenți la nevoite celuilalt.

Identificarea adevăratelor probleme înseamnă totodată să nu privești orice lucru ca pe un motiv de îngrijorare. Mai apar neînțelegeri, dar asigură-te că motivele conflictului sunt întemeiate. Ca în povestea cu personajul care se văita mereu că vine lupul, dacă răbufnești din cauza unor lucruri mărunte, el nu va mai fi atent la ceea ce este cu adevărat important. Iar tu vrei ca el să fie atent la problemele tale, nu să te ignore.

Desigur, poți să-i atragi atenția asupra anumitor lucruri, dar n-are niciun rost să exagerezi și să provoci conflicte din cauza unor mărunțișuri. El nu este perfect, după cum nici tu nu ești. De exemplu, convingerile religioase și preferințele politice pot fi probleme dificile. Dar părul lăsat în chiuvetă este un lucru mărunț.

Când pui pe tapet o problemă, ai grijă să nu complici lucrurile copleșindu-l cu probleme anterioare, care n-au nicio legătură cu discuția prezentă. Așa cum îmi spunea Jamie: «Prietena mea are o memorie de elefant, nu uita nimic niciodată. Ori de câte ori ne certăm, îmi enumera toate greșelile pe care le-am făcut de-a lungul timpului. Nu ajungem niciodată la vreun rezultat.» Folosește o strategie înțeleaptă. Nu lăsa mărunțișurile să devină mai importante decât dragostea ta.

Asigură-te că ai înțeles ce a spus. Când eram copil, obișnuiam să joc «Telefonul fără fir». Mai mulți prieteni stăteam în cerc și ne șopteam repede unul altuia un mesaj. Când ajungea la destinatar, mesajul era complet schimbat. Același lucru se întâmplă și în cazul certurilor. Oamenii aud ce spui, dar percep lucrurile filtrate prin experiența lor de viață, emoțiile, incertitudinile, problemele sau părerile lor. De cele mai multe ori, percepția celorlalți diferă de intenția ta. Ca la «Telefonul fără fir», aceeași propoziție poate fi percepută diferit de cinci persoane diferite.

Povestea lui Pam ilustrează și ea acest lucru. Ea și prietenul ei, Rick, aveau mereu discuții din cauza nevoii ei de-

86

a i se arăta mai multă afecțiune. Pam a lăsat la un moment dat să-i scape un comentariu colateral, și anume că Rick nu se îmbrăcase niciodată frumos pentru ea. Ceea ce voia de fapt să spună ar fi sunat cam așa: «Aș dori să renunți mai des la obișnuințele tale, de dragul meu.» Rick însă a înțeles că ei nu-i plăceau hainele lui. La următoarea discuție de același gen, s-a ridicat și s-a apucat să-și schimbe cămașa. Pam a rămas trăsniță când și-a dat seama că el îi interpretase vorbele literal. «A fost un gest așa de nostim, iar el era atât de serios... deși ne certam, încerca să-mi facă pe plac! Am râs atât de tare încât am uitat de ce ne certam.» Mai târziu, Rick mi-a explicat: «Bărbații spun de obicei exact ce gândesc. Odată, înainte să ne mutăm împreună, ne-am certat. Pam mi-a spus să n-o mai sun. Am crezut că într-adevăr asta dorea și n-am sunat-o, gândindu-mă să n-o supăr și mai mult. Ulterior însă s-a dovedit că o supărase mai tare faptul că n-o sunasem decât conflictul dintre noi!»

Ai grijă să te exprimi clar și asigură-te că și tu înțelegi ce spune el. Repetă cu calm ce-a zis și întreabă-l dacă l-ai înțeles corect. După ce ai ascultat nemulțumirile sau motivele lui de îngrijorare și după ce i-ai arătat că știi despre ce vorbește, puteți găsi împreună o cale de rezolvare. Aceste situații pot fi foarte dificile. În loc să reacționezi bătând în retragere, încearcă să-l asculți și să asimilezi punctul lui de vedere. Încearcă să împarți responsabilitatea cu el.

Accesele de furie. Să vorbim și despre momentele în care ești atât de supărată încât îți vine să țipi. Acestea sunt

86

adevărate teste de iubire. Da, ai un motiv întemeiat. Și da, vrei să spui tot ce ai pe suflet. Cu toate astea, de îndată ce ridici tonul sau te pierzi cu firea, el nu te va mai asculta. Neil, un manager de 32 de ani, îmi spunea: «Brusc, mă simt amenințat, cuvintele ei îmi par nedrepte și dureroase. Nu știu decât că trebuie să mă apăr. Ea se dezlănțuie, iar eu n-am altceva mai bun de făcut decât să-i parez vorbele, apărându-mă, gândindu-mă la un contraatac, încercând să-i contracarez furia și probabil pierzându-mi și eu firea. În orice caz, n-am cum să-i înțeleg sentimentele.» Așadar, mai presus de orice, nu folosi un ton amenințător. Lasă-ți inima să vorbească, nu mândria. Dacă îți va înțelege punctul de vedere, amândoi aveți de câștigat.

La drept vorbind, o ieșire de acest gen este dovada vie că circumstanțele actuale au deschis răni mai vechi. Nimeni n-ar trebui să fie supus furiei unui adult răsfățat, care nu se poate controla, care țipă până se învinețește la față. E o priveliște urâtă și nu se ajunge la nimic altceva decât la concluzia că acea persoană trebuie să mai lucreze la comportamentul ei. Dacă te apucă deodată furia, fa un pas înapoi și oprește-te o clipă ca să-ți vii în fire sau stabilește «pauze de relaxare» în care să se domolească emoțiile de ambele părți.

Adu-ți aminte că nimeni nu iese învingător dintr-o ceartă. De fapt, pierzi mai mult decât autocontrolul atunci când ții. Gândește-te la momentele în care altcineva țipa la tine. Mesajul pe care-l primeai era «La naiba cu tine! Nu poate fi decât cum vreau eu. N-am de gând să ascult, n-am de gând nici măcar să iau în considerare punctul tău de vedere!» Dacă

vezi că ai tendința să-ți ieși din fire, învață să spui: «Nu zic nimic acum, pentru că dacă zic mă apucă furia. Mai bine vorbim când ne calmăm amândoi.» Nu alții te enervează. Tu singură te enervezi.

Dacă vezi că el își iese din fire, pune-i întrebări: «Ce urmărești cu discuția asta? Crezi că e soluția cea mai bună de comunicare?»; «Ce părere ai, nu ne-ar ajuta dacă am lua o pauză de cinci minute?» O persoană furioasă devine imediat mai rațională în momentul în care lasă emoțiile deoparte și se gândește ce să răspundă la niște întrebări. Sau încearcă să-l asculte fără să-l întrerupi. Își va descărca furia mai repede și poți apoi să te gândești la o cale de rezolvare a problemei. Sau încearcă să-i spui: «îmi pare rău că ești supărat. Vreau într-adevăr să știu ce simți, dar nu pot să-ți răspund dacă țipi.» Este uimitor ce efect are un simplu «Ai dreptate» neînsoțit de scuze sau de contra-argumente.

Într-o discuție aprinsă poți fi agresivă și ostilă sau poți încerca să cauți împăcarea și dragostea. Data viitoare când te cerți, fii conștientă că alegerea este numai a ta.

Dinte pentru dinte

În loc să se întrebe care a fost contribuția ei, în loc să se mobilizeze pentru a-și schimba comportamentul, Margaret mergea pe principiul «dinte pentru dinte». Chiar dacă greșise și o știa, nu recunoștea. Își bombarda partenerul cu o lungă listă de reproșuri «puse bine» special pentru asemenea ocazii. Făcea mari eforturi ca să găsească și să manipuleze informații apte să-i susțină ei cauza și să-i zgândărească celuilalt

emoțiile. Fiecare remarcă a ei era mai răutăcioasă decât precedenta. «Ar trebui să auzi ce zice despre tine așa-numita ta prietenă Esther!» Margaret credea că o dispută nu poate fi câștigată decât prin înșelătorie și cruzime. Habar n-avea că numai dragostea e capabilă să învingă un conflict.

Adu-ți aminte, singura persoană pe care o poți schimba ești tu. Gândește-te că purtarea celorlalți poate fi o reacție la purtarea ta și încearcă să te schimbi tu mai întâi. Dacă-i spui iubitului tău: «Nu-mi place când faci lucrul X», probabil că-ți va răspunde: «Mă port așa pentru că și tu faci lucrul Y.» Majoritatea disputelor se nasc din acest joc de ping-pong, în care vina e aruncată de la unul la celălalt, încearcă să oprești acest joc. Dacă îți schimbi comportamentul, vei constata de obicei că și el își va schimba reacția.

Când te confrunți cu el, asigură-te că te confrunți și cu tine însăși. Când amândoi veți înceta să acuzați și când veți învăța să vă exprimați adevăratele sentimente, abia atunci va începe evoluția și legătura reală. Dacă îți vine greu să-ți ceri iertare, scrie un bilet sau fa ceva care să-i dea de înțeles că-ți pare rău. Rezultatul unei comunicări reușite va fi o relație sănătoasă, fericită și de durată. Dar e nevoie de multă muncă pentru ca relația să rămână fericită.

Dacă îți petreci tot timpul certându-te, analizând sau discutând relația respectivă, înseamnă că nu mai participi la ea. Romantismul ar trebui să aducă fericire, nu să devină o corvoadă. Există momente când e cazul să te întrebi dacă cearta e semn de cer înnorat, de ploaie de vară sau de furtună în toată regula. În ultimul caz, fă-ți bagajele și caută țări mai

calde.

Nu UITA

- Când nu mai comunică, relația nu se mai dezvoltă.
- Îl iubești, deci ești capabilă de empatie.
- Spune-i că relația voastră merită efortul de a comunica și de a rezolva diferențele.
- Lasă-l să vorbească fără să-l întrerupi – și cere-i să te asculte fără să te întrerupă.
- Asigură-te că-i înțelegi problema și că el ți-o înțelege pe a ta.
- Ajută-l să se simtă în siguranță. Vorbește-i din inimă, fără emoție exagerată sau furie, și nu folosi niciodată un ton amenințător.
- Nu-ți pierde capul în situații de criză. Încearcă să rămâi calmă și rațională.
- Negociază (fii gata să faci compromisuri și să lucrezi la comportamentul tău).
- Nu subestima niciodată puterea unor sincere păreri de rău.
- Cere-i să citească acest capitol și să consimtă să se certe, de-acum înainte, în mod «corect».

CAPITOL II

MAREA TRIADĂ: SEXUL, IMPLICAREA, CĂSĂTORIA

Sexul

Înainte să te culci cu cineva, hotărăște-te ce înseamnă asta pentru tine. Întreabă-te: Ce aștept de la acest om? îmi pasă ce face când nu e cu mine? Ce înseamnă acest salt de la prietenie la intimitate? Va însemna pentru el același lucru ca pentru mine? Și în sfârșit – întrebarea cea mai grea – se culcă și cu alte femei? Dacă nu știi răspunsul la aceste întrebări, atunci relația ta este cam în ceață, ca să nu zicem mai mult. Poate că tipul mai are o prietenă sau chiar două. Gândește-te bine dacă îți pasă sau nu. Dacă îți pasă, află cum stau lucrurile înainte de-a te culca cu el. Orice relație sexuală ar trebui să se bazeze pe sinceritate în ce-i privește pe actualii sau foștii parteneri. Ai grijă de sentimentele tale, dar și de trupul tău.

Când e momentul să faci sex. Deși toți bărbații pe care i-am întrebat au spus că n-au nimic împotriva ca o femeie să se culce cu ei de la prima întâlnire (ce surpriză, nu-i așa?), exceptând cazul în care vrei ca relația să rămână la un nivel strict fizic, e bine să amâni sexul. Dar nu ca să te joci cu el, să-l ațâți ori să-l înngenunchezi. E preferabil să aștepti pentru că astfel ai timp să-l cunoști mai bine și să te gândești la ceea ce vrei cu adevărat înainte ca sexul să-ți afecteze puterea de judecată.

Într-o lume ideală, femeile ar merita să se bucure de aceleași libertăți sexuale ca bărbații, fără ca mai apoi să fie

judecate. Dar realitatea este că toți încercăm să așezăm oamenii în categorii. Dacă el crede că ești «ușoară» sau nu îndeajuns de selectivă, poate să te includă într-o categorie greșită și să nu te considere niciodată demnă de el. Lasă-i relației timp să se maturizeze; vezi dacă se transformă într-o legătură plăcută pentru amândoi. Nu face greșeala să-ți imaginezi că dacă a făcut sex cu tine se va trezi dimineața metamorfozat, spunându-și: «Bun, acum vreau s-o cunosc cu adevărat.» Știu că n-am dreptul să spun asta dar nu cumva îi judeci și tu pe bărbați după cât de interesați de sex sunt?

Pe de altă parte, atracția fizică este o componentă esențială a relației. Nu-l elimina de pe listă până nu ai verificat «fluidul» dintre voi: «Am luat cina cu el de trei ori până acum, îl găsesc drăguț și interesant, dar nu simt nicio atracție.» Greșit! Nu poți să știi exact ce simți până nu l-ai sărutat. S-ar putea să te surprindă «fluidul» dintre voi. Dacă vrei, sărută-l de noapte bună. Ce-ai de pierdut? Poate că vei avea surpriza vieții tale. Dar fii atentă, calci pe teren minat – nu te băga într-o situație complicată și nu fi sâcâitoare. Ține-te deoparte dacă simți că n-a sosit încă timpul.

Să fim sincere, de cele mai multe ori nici noi nu știm ce vrem. Să spunem că vă mai dați vreo câteva întâlniri, vrei să faci sex, faceți și este minunat. În fața acestei realități, nimic nu mai are importanță. Câteodată nu putem recunoaște că tot ce ne dorim este o aventură, așa că încerc să ne convingem că ne-am îndrăgostit. Confundăm oile sexuale cu nevoite emoționale și de aceea ne pomenim întrebându-ne cum să scăpăm de o relație de doi ani care ar fi trebuit să dureze doar

câteva luni. Sexul e uneori nemaipomenit și magic, dar asta nu înseamnă că se va îndrăgosti de tine sau că este persoana de care ai voie ori pe care o vrei alături de tine vreme îndelungată. Examinează-ți mai întâi motivele proprii implicări și nu confunda dragostea cu sexul.

Dacă îl socotești un PUS, scopul este să-l cunoști intelectual și emoțional înainte de a-l cunoaște fizic. Ce caracter are? Ce crede despre toate problemele care sunt importante pentru tine? Când stabilești o prietenie trainică înainte de-a te implica sexual, foarte probabil vei ajunge la un maxim de intimitate emoțională ce merge mână în mână cu o legătură sexuală într-adevăr minunată. Dragostea – nu sexul – trebuie să lege lucrurile.

Atitudinea. Sexul începe cu tine, cu atitudinea ta față de el și cu ce se petrece în mintea ta. Te simți o persoană sexy? Te vezi pe tine și vezi corpul tău ca fiind sexy? Dacă tu crezi că sexul este plictisitor, înfricoșător și jenant, atunci așa va fi. Vei vedea că acea «durere de cap» va dispărea în momentul în care îți vei descoperi corpul și sexualitatea. Poate fi dificil: educația sau experiențele trecute te pot inhiba. Așa că îngăduiește-ți să te gândești la sex ca la ceva bun și sănătos. Doar după ce ți-ai dăruit acest lucru vei fi în stare să-l împărtășești cu el.

Bucură-te. Femeile și-au reprimat sexualitatea timp de secole. Societatea, religia și mai ales părinții noștri ne-au făcut să credem că fetelor cuminți nu le place sexul. A venit timpul

să dăruim acest mit. Să-ți placă să faci sex nu e un lucru rău. Scoate-ți din minte ideile acelea despre «fetele cele rele». Îngăduiește-ți să fii liberă, deschisă, activă și să accepți sexul și ceea ce te face să simți.

Comunicarea în pat. Majoritatea bărbaților vor să știe ce anume îți face plăcere. Orice bărbat prea mândru ca să învețe ori prea insensibil ca să-i pese e dubios. Dacă se supără când îi spui cu blândețe sau când îi arăți ce-ți place, sau dacă pare să nu fie interesat, probabil că își închipuie că le știe pe toate. Dacă nu-l preocupă satisfacerea ta emoțională și fizică, inflexibilitatea și insensibilitatea lui se vor insinua până la urmă în toate aspectele relației tale. Dacă e dominator în pat, înseamnă că nu vrea să aibă o relație în care amândoi partenerii se ajută și se maturizează simultan. Arată-i cum să te satisfacă, dar fii atentă. Îndrăzneala în materie de sex (ori lipsa ei) e un subiect delicat pentru toată lumea. Fii tandră – nu-l critica, încurajează-l.

Un iubit generos vrea să te mulțumească. Richie, un extraordinar Casanova, mi-a mărturisit: «Mă excit când ea se excită. Vreau ca femeia să-și coboare toate barierele.» Majoritatea bărbaților pe care i-am întrebat mi-au spus că ar dori ca femeile să le spună ce le face plăcere. Richie a continuat: «Nu vreau să bâjbâi în întuneric, jucându-mă de-a ghicitul.» Dar dacă nu știi ce anume îți face plăcere? Atunci experimentează. Încearcă să afli ce-ți place. Dacă nici tu nu știi, cum ai putea să-i explici lui?

Întreabă-te cum ai putea să-i faci și tu plăcere lui. Fiecare

om e diferit, și cel care se crede specialist în domeniu nu știe despre ce vorbește. Nu poți să spui că ai «talent la sex» în sine, indiferent de partener. Măiestria vine odată cu comunicarea; problema este să vii în întâmpinarea nevoitor și dorințelor lui și totodată să-ți faci cunoscute propriile tale preferințe. Spune-i că-l vei ajuta să învețe totul despre corpul tău, iar apoi oferă-i-l în dar.

El trebuie să știe cum să-ți stimuleze deopotrivă corpul și mintea. Altminteri, sexul devine o simplă activitate la care participi, și nu ceva împărtășit. Dacă el se concentrează numai asupra actului în sine, spune-i că ai nevoie de preludiu. Spune-i că-ți place la nebunie când îți vorbește și îți arată cât de mult te dorește. Dar nu transforma dormitorul într-o cameră de studiu. Și, mai presus de toate, ține minte că sexul e ceva minunat.

Implicarea

Tu: decide dacă vrei să te implici. Va veni și ziua când te vei decide cu care dintre acești bărbați vrei să ai o relație serioasă. Numai tu poți hotărî când a sosit momentul. Dar trebuie să fii sigură că(a) și el este gata să se implice într-o relație serioasă, (b) ți-a spus foarte clar că tu ești persoana cu care vrea să aibă această relație, (c) nu are defecte imposibil de suportat și (d) are trăsăturile de caracter absolut necesare de pe lista ta.

El: problema libertății. Celor mai mulți bărbați le e frică de o relație serioasă sau de căsătorie pentru că simt că își vor pierde libertatea. Eric, directorul unui departament de

contabilitate, în vârstă de 26 de ani, mi-a spus: «Vreau să fiu stăpân pe viața mea. N-am chef ca o femeie să-mi spună mie că nu pot să mă uit la un meci de fotbal sau să mă văd cu niște prieteni. Mi-e teamă că o căsătorie m-ar sufoca.» în loc să te simți jignită că se uită la meci duminica, folosește acest timp ca să termini treburile din casă ori du-te în vizită la o prietenă. Cu cât are mai multă libertate de-a fi el însuși, de a-și realiza visele, de a-și trăi viața, cu atât i se va părea că relația îi îmbogățește viața, nu că i-o amenință. Greg, un medic de 38 de ani, a fost complet de acord cu mine: «Dacă refuz o altă femeie pentru că mă simt vinovat sau mi-e frică, mă voi simți încătușat ori frustrat. Dar dacă o refuz pentru că am o relație excelentă și nu vreau să-mi pierd prietena, mă voi simți nemaipomenit. Alegerea a fost a mea.» Craig, un pilot de 29 de ani, mi-a mărturisit: «De îndată ce o femeie îmi spune ce pot și ce nu pot să fac, mă închid în mine. Parcă aş avea 16 ani și părinții îmi țin o predică! Mă zburlesc imediat și de obicei mă opun doar ca să-i fac în necaz.»

După ce a trecut printr-un proces urât de divorț pe vremea când avea numai 20 de ani, Ian se temea să nu facă din nou vreun pas greșit. Isabelle, prietena lui actuală, cu care se vedea de vreo patru ani, știa că el o iubește, dar era perfect conștientă de frica lui de-a se mai implica într-o relație. Așa că s-a decis să-i lase puțină libertate și totodată să-și realizeze visul de-a face o facultate. Deși facultatea era la 600 de mile depărtare și a durat patru ani, în final s-a simțit mândră că a reușit. Încântat de noua ei personalitate – independentă, sigură pe sine, incredibilă –, Ian a cerut-o în sfârșit în

86

căsătorie. Reținerea Isabellei nu venise din dorința de a-i rezista, ci din nevoia de a se împlini și a-și îmbogăți viața.

Într-o relație de bună calitate, încrederea e implicită, îl lași să-și aleagă singur experiențele de viață fiindcă ai încredere că acestea vor reflecta respectul lui față de relație și față de el însuși. E adevărat, unii bărbați abuzează de această încredere, crezând că nu există nicio limită. În cazul acesta, întreabă-te care e limita dincolo de care libertatea devine lipsă de respect.

Amândoi: implicarea înseamnă să vă străduiți.

Pentru unele femei, căsătoria înseamnă fericirea în sfârșit atinsă, împlinirea ultimă. În realitate, ea presupune atenție și efort continuu. Gândește-te: exceptând nașterea unui copil, căsătoria este cel mai serios pas pe care-l faci în viață. Și totuși, de câte ori n-ai lucrat mai mult la serviciu decât pentru relația ta? Când cheltuim atâta energie pentru celelalte lucruri din viața noastră, de ce oare avem impresia că o relație poate merge de la sine? Relațiile reușite nu sunt întâmplătoare. Trebuie să te străduiești pentru ele.

În orice caz – și asta e esențial – caută pe cineva cu același mod de a gândi. Nu are importanță dacă sunteți foarte compatibili sau ești îndrăgostită până peste cap. Dacă el nu e dispus să depună niciun efort, atunci totul e compromis din start. Într-o relație e nevoie de două persoane.

Locuitul împreună. O dată angajată într-o relație serioasă, vei constata că petreci mai mult timp la el acasă

decât la tine. Poate că te gândești să vă mutați împreună. Când ești frustrată că jumătate din hainele tale sunt la capătul celălalt al orașului și te gândești că o singură chirie ar fi mai ieftină decât două, rezistă tentației de-a locui împreună doar de dragul comodității. Dacă vrei să te căsătorești, păstrează-ți un loc al tău până vă logodiți și fixați data nunții – sau chiar până la nuntă. Dacă ai urmat până acum sfaturile acestei cărți și ai adoptat un mod de gândire sănătos despre bărbați și despre relațiile de cuplu, nu cred că vei dori să vă mutați împreună prea repede. E un mod de gândire ce contrastează puternic cu al unei femei fără resurse de împlinire, care abia așteaptă să acapareze spațiul vital al prietenului ei.

Sarah, o colegă de-a mea de facultate, s-a mutat cu prietenul ei, Frank, cu care se vedea de doi ani, sperând ca relația lor să devină astfel și mai serioasă. Dar interesul s-a deplasat foarte repede de la relația ca atare la noutatea jocului «de-a mama și de-a tata». Un an și jumătate mai târziu, Sarah a fost uluită să afle că prietenul ei vrea să se despartă de ea. Amândoi și-au dat seama că relația lor încetase să evolueze imediat după ce se mutaseră împreună. Motivația lui Frank își pierduse intensitatea pentru că acum era mai preocupat de timpul său liber decât de cultivarea legăturii dintre ei. Sarah era la fel de vinovată pentru că se concentrase mai mult asupra casei și traiului comun. Dacă nu există premisa compatibilității și implicării serioase, locuitul împreună înainte de vreme doar vă periclitizează șansele să vă căsătoriți.

Cum să scăpați de monotonie. Copleșite de grijile

cotidiene, adesea uităm să-i spunem ori să-i arătăm partenerului nostru că-l iubim. Dacă sunteți angajați într-o relație de durată, n-o lăsați să devină o rutină. Când încetezi să mai cauți aventura în viață, scânteia ta se stinge. Iar partenerii care nu mai fac nimic unul pentru celălalt pierd tocmai acea legătură specială care i-a unit. Nu lăsați romantismul să moară doar fiindcă entuziasmul întâlnirilor de altă dată a trecut. Cum puteți face acest lucru? Având grijă și apreciindu-vă unul pe celălalt.

Gândiți-vă la moduri în care să aduceți noutate și varietate în viața voastră. De exemplu, Karen și Michael au început să ia lecții de dans. Asta le-a adus un plus de pasiune, energie și romantism. Tom și Lisa s-au înțeles ca în fiecare săptămână, pe rând, unul dintre ei să pregătească o întâlnire surpriză care să-i ofere celuilalt posibilitatea de-a se bucura de lucrurile și locurile care îi plac.

Graba strică treaba

Nu m-am căsătorit pentru că nu era nevoie

Am trei animale de casă care îndeplinesc aceleași funcții ca un soț.

Câinele mârâie în fiecare dimineață, papagalul înjură toată după-amiaza, iar pisica vine acasă seara târziu.

Marie Corelli

Înainte să vorbim despre căsătorie, îngăduie-mi să-ți spun un singur lucru: bucură-te de viață! Transformă-ți relația de

cuplu într-o experiență pozitivă. Promite-ți că te vei bucura de ea în fiecare zi. Nimeni nu știe ce se va întâmpla în viitor și încotro îl va purta relația respectivă. Așa că păstrează-ți atenția și energia ca să te bucuri de ea și să înveți lucruri noi din mers. Când planifici totul și vrei să ții lucrurile sub control, grăbind astfel relația, nu mai ai timp pentru bucurie. Lasă lucrurile să curgă de la sine. Acordându-vă timp să vă bucurați unul de celălalt în prezent, puneți bazele unei relații puternice, sănătoase și de lungă durată.

Capcana feței bătrâne. Disperarea care te apucă la gândul că nu te vei căsători niciodată poate să te trimită direct în brațele cuiva total nepotrivit, care îți va aduce numai nefericire și neîmplinire (sau poate să-l îndepărteze pe bărbatul potrivit pentru tine). Scoate-ți chestia asta din cap! Nu ești disperată și nici n-o să fii vreodată. E posibil să te simți tristă sau singură, dar căsătoria cu cineva nepotrivit nu e o soluție și nu un bărbat te va împlini.

Foarte multe femei se grăbesc să se căsătorească pentru că se gândesc că asta le-ar salva de singurătate, de responsabilități financiare sau de familia lor. Dar numai tu te poți salva – luptând pentru a-ți face viața mai bună. Nu numai că aceste provocări îți întăresc caracterul, doar te învață cum să devii independentă și fericită. La urma urmei, va veni o zi când nici părinții tăi, nici prietenii, nici măcar soțul tău nu-ți vor mai fi alături ca să aibă grijă de tine și când va trebui să te descurci singură. E bine să înveți de pe-acum.

Dacă n-ai fost niciodată prea independentă, întreabă-te

cum ai putea să devii mai responsabilă. De exemplu, învață să te ocupi singură de conturile tale. Celor mai multe dintre noi le e frică să-și multiplice responsabilitățile. Și totuși, exact de asta avem nevoie dacă vrem să fim mai independente. Trebuie să ne maturizăm și să fim noi mulțumite de viața noastră înainte de a ne-o uni cu a altcuiva. Un bărbat nu este decât un bonus adăugat succesului tău. El e glazura, dar prăjitura ești tu.

Să te așezi la casa ta nu înseamnă să fii «așezată». Multe femei sunt foarte grăbite să se așeze la casa lor și să facă copii. Ele se ghidează după un tipar prestabilit și uită că este o mare diferență între a fi «așezată», în sensul de liniștită și mulțumită, și «a te așeza la casa ta». Femeile care se mulțumesc cu puțin spun: «Pare să fie destul de bun pentru mine. Nu sunt chiar fericită, dar probabil că nu voi găsi pe altcineva.» Orice decizie luată într-un moment de disperare e o decizie proastă.

Unele femei sunt convinse că vor reuși să facă relația să meargă. Ele speră cumva să-l schimbe pe celălalt, să mărească atracția ori să influențeze dinamica relației respective, în nouă cazuri din zece, această atitudine duce la frustrare și nefericire.

N-ar trebui să ne dăm niciodată bătăi în fața presiunii exterioare. Oricât ar fi de bine intenționați, prietenii, colegii de serviciu sau familia nu realizează stresul la care ne supun cu întrebări de genul: «Ei, cum merge? El e alesul? Ți-a pus întrebarea cea mare?» Acest gen de presiune poate să-ți

influențeze deciziile. În loc să te pierzi cu firea, mizează pe timp și rămâi în prezent. Spune-ți în sinea ta: «Mă distrez. Îmi place cu el, dar am nevoie de timp ca să fiu sigură că-l vreau cu adevărat.»

Disperarea este urâtă. Ce impresie fac bărbaților femeile disperate? în sinea lor, bărbații își spun: «Femeia asta e o adevărată povară – trebuie să ai grijă de ea. E greu de satisfăcut sufletește. N-aș putea să am cu ea o relație echilibrată, fără tensiuni.» Dorothy, o doctoriță drăguță de vreo 35 de ani, cu o carieră strălucită, se îndrăgostește de fiecare bărbat cu care iese în oraș. Își abandonează preferințele și prietenii pentru ai lui, abia dacă se mai gândește la interesul ei și începe să se uite la vitrinele cu rochii de mireasă... De-a lungul anilor, am cunoscut trei prieteni ai lui Dorothy. Mi-au mărturisit că s-au simțit copleșiți de responsabilitatea de-a o face fericită. De fiecare dată când renunța la preferințele și independența ei pentru un nou bărbat, Dorothy înceta să se îngrijească de fericirea proprie. Cum mi-a explicat Steve, un avocat de 39 de ani: «Era ca un vrej de viță-de-vie care ți se agață de glezne și începe să urce în sus, spre gât, sufocându-te.»

Bărbații au destule probleme ei înșiși – nu au nevoie de unele în plus. Au nevoie de o parteneră comodă, care să le dea libertatea să-și vadă de prietenii, slujba și activitățile lor. Bărbaților le place să aibă pe cineva alături, dar nu o femeie neajutorată, ci una cu propria ei viață! Relațiile și căsătoria se bazează pe uniunea a doi oameni, nu pe dispariția unuia dintre

ei.

Ceasul biologic. Unul dintre principalele motive ale disperării este ceasul biologic. Femeile încep să se gândească: «Ar fi cazul să mă căsătoresc înainte de-a fi prea târziu ca să fac copii.» Din nefericire, multe aleg o persoană total nepotrivită, transformându-și viața într-un calvar. Nu numai că acceptă o relație lipsită de iubire, dar mai amestecă și copiii în acest dezastru.

A face copii într-o căsătorie unde nu există iubire este de fapt un act de autodistrugere. Nici tu nu vei fi fericită, nici copiii tăi. E de o mie de ori mai bine să aștepti bărbatul pe care să-l iubești cu adevărat decât să te căsătorești cu unui întâmplător disponibil.

Nu neg cruda realitate că, pe măsură ce îmbătrânim, ne este din ce în ce mai greu să facem copii. Deși ideal ar fi ca orice copil să aibă amândoi părinții, dacă instinctele tale maternelle sunt prea copleșitoare ai și alte opțiuni în timp ce continui să-ți cauți sufletul pereche. Printre ele se numără adopția, inseminarea artificială, înghețarea embrionilor sau ajutorarea copiilor provenind din familii sărace. Vremurile se schimbă. Dacă ai o familie extinsă care te sprijină și ești independentă financiar, a fi părinte unic poate fi o variantă bună. Actrița Michelle Pfeiffer a adoptat un copil ca femeie singură și două luni mai târziu și-a întâlnit adevăratul suflet pereche. Așa că nu se știe niciodată...

Alte probleme legate de vârstă. Societatea noastră și-a

făcut din tinerețe un fetiș și multor bărbați chiar le pasă de vârsta femeii. Trist, dar adevărat. Este unul din primele lucruri pe care le întreabă mulți bărbați. Dacă în planurile lui de viitor intră și copiii, el face probabil următorul calcul: «Un an până reușesc s-o cunosc, plus câțiva ani de căsătorie până sosesc copiii», și ajunge la concluzia că e prea bătrână, așa că nu mai are nicio șansă! Sau, dimpotrivă, poate să gândească: «E prea tânără ca s-o iau în serios.» Nu e drept ca bărbații să judece astfel, și totuși o fac. Într-un fel, și noi o facem. Așadar, cum răspundem la întrebare?

Știu că am pledat până acum pentru comunicarea sinceră, dar în acest caz, dacă spui adevărul gol-goluț, riști să fii respinsă. Dar dacă ocolești adevărul, riști să fii descoperită și să pierzi încrederea lui. Pe de altă parte, majoritatea bărbaților cu care am vorbit mi-au spus că, dacă nu știau vârsta femeii și se îndrăgosteau de ea, ar fi fost dispuși să facă un compromis. Când ai sentimentul că o relație promițătoare este amenințată de dezvăluirea vârstei tale, poți să ocolești răspunsul la început. Asta îi oferă lui șansa de-a te cunoaște fără ca judecata să-i fie umbrită de prejudecăți. Iată câteva răspunsuri posibile: «De ce? Există o limită de vârstă în cazul prieteniei?»; «îndeajuns de bătrână ca să mă fi învățat minte și îndeajuns de tânără ca s-o iau de la început»; «N-am nici vârstă, nici timp și mă simt nemaipomenit»; «Ce vârstă ai vrea să am?»; «Cred că ai vârstă gândurilor și sentimentelor tale»; «Nu știi că nu trebuie să întrebi o femeie nici ce vârstă are, nici dacă bijuteriile ei sunt adevărate?»; «N-ar trebui să ne judecăm unul pe celălalt după vârstă»; «Ce vârstă crezi că am?

Bravo, ai ghicit!». Pericolul acestor răspunsuri constă în fina linie de demarcație dintre ocolirea răspunsului și minciuna crasă. Totul depinde de conștiința ta, de bărbatul respectiv, de motivul întrebării legate de vârstă și de cât de departe ați ajuns cu relația. Din fericire, unii bărbați nu fac o tragedie din vârstă.

Cererea în căsătorie. Trebuie să fii foarte atentă când vorbești de căsătorie. Chiar dacă vorbești ipotetic, mulți bărbați iau simpla menționare a cuvântului care începe cu «C» drept o aluzie, ba chiar o amenințare de moarte! Totuși, când ei îți vorbesc despre căsătorie, poate fi o propunere indirectă. Mulți bărbați preferă să încerce terenul mai întâi – la urma urmelor, nimănui nu-i place să-i fie respinsă o astfel de cerere. Vrea să aibă el inițiativa o dată ce a decis că e pregătit, că a sosit timpul și că tu ești aleasa. Dacă asta nu se întâmplă, poți să-i spui că-l iubești și să-i ceri să se implice mai mult, lucru cunoscut sub numele de «ultimatum». Ai însă grijă! S-ar putea ca răspunsul lui să nu fie cel pe care-l așteptai. S-ar putea să-l pierzi și să regreti că ai pus problema căsătoriei înainte de vreme. Sau poate vei afla că nu vrea defel să se implice și atunci vei decide că a sosit momentul să rupi relația.

Cu toate astea, există anumite lucruri pe care poți să le faci ca să-l încurajezi să te ceară în căsătorie. După ce te-ai gândit cum ar fi viața fără el și ți-ai dat seama că sunteți făcuți unul pentru celălalt, încearcă să-i arăți prin cuvinte și gesturi cât de important este el pentru tine. «Dragul meu, ești cel mai minunat bărbat din lume, aș vrea să fim întotdeauna

împreună.» Fii cel mai înfocat suporter al lui. Fii prietenul lui cel mai bun. Dăruiește-te necondiționat, concentrează-te asupra timpului petrecut împreună și lasă-l să vină spre tine din proprie inițiativă. Nu forța lucrurile. Va aprecia asta.

Avertisment Pentru multe femei căsătoria este scopul suprem. Unele dintre ele răsuflă ușurate când primesc o cerere în căsătorie de la un bărbat și o acceptă fără să se gândească dacă vor fi fericite măritându-se cu el. Dar nu uita că, deși ți-a pus întrebarea magică și ți-a oferit un inel strălucitor, e același om dintotdeauna. Asta înseamnă că problemele voastre nu vor dispărea dintr-odată, ba dimpotrivă, se vor acutiza. Căsătoria nu e un panaceu. Folosește timpul pe care-l ai astăzi asigurându-te că puteți rezolva împreună ceea ce aveți de rezolvat.

Nu UITA

— Înainte să te culci cu el, întreabă-te dacă acest pas către intimitate înseamnă pentru el același lucru ca pentru tine.

— Implicarea nu înseamnă control. Lasă-l să-și trăiască viața.

— Cu cât îi dai mai multă libertate, cu atât va dori mai mult să fie cu tine.

— Nici căsătoria, nici bărbatul din viața ta nu te vor împlini.

— Fii mulțumită de propria viață înainte de a ți-o uni cu a altcuiva.

— Când vei înceta să mai cauți cu disperare un bărbat și-ți vei concentra atenția asupra vieții și realizărilor tale, îți vei găsi cu siguranță partenerul potrivit.

— Nu sucomba presiunilor din afară; ia tu deciziile care te privesc.

— Înlocuiește disperarea cu respectul de sine.

— Dacă o relație nu te face fericită înainte de a avea copii, nu te va face fericită nici după.

— Pentru a culege roadele unei relații puternice și sănătoase, trebuie să te străduiești pentru ea în fiecare zi.

CAPITOL III

FII O SUPRAVIEȚUITOARE

Când o relație ia sfârșit

Oricine are libertatea de-a se schimba oricând.

Victor Frankl

După fiecare miniepisod de inimă frântă, Flora, sora mea mai mică, și cu mine obișnuiam să ne spunem: «Bărbații sunt ca autobuzele: poți să prinzi oricând altul peste un sfert de oră, așa că plânsul nu trebuie să dureze mai mult.» Din nefericire, de cele mai multe ori ne simțim ca și cum autobuzul a dat peste noi și șoferul nici măcar nu s-a sinchisit să coboare ca să vadă ce s-a întâmplat.

Iubirea e o minune. Nu există nimic deasupra ei. Iar sfârșitul unei relații poate fi unul dintre cele mai dureroase lucruri pe care le-ai îndurat vreodată. Puține lucruri în viață ne afectează mai mult. Durerea poate fi ucigătoare. De fiecare dată când îți aduci aminte, re trăiești durerea, stomacul ți se chircește și te simți rău fizic și emoțional. Chiar și un an mai târziu, gândul de-a da ochii cu prietenii fostului tău prieten – sau, Doamne ferește, chiar cu el – îți dă un fior rece pe șira spinării. Când suferi agonia pierderii unei iubiri, ești nevoită să te confrunți cu tine însăși cu defectele și temerile tale. E o confruntare atât de dureroasă, că te întrebi dacă nu ți-ai pierdut puterea să mergi mai departe. Să-ți revii după o asemenea experiență poate fi unul dintre cele mai dificile

lucruri pe care le vei avea vreodată de făcut.

Dacă îți deschizi sufletul, oricâte precauții ți-ai lua, riști să fii rănită și dezamăgită. Și totuși, stă în puterea ta să-ți diminuezi mânia, suferința, autocompătimirea, timpul petrecut în «prăpastie» după o despărțire. Poți să supraviețuiești. Ba mai mult, poți folosi acest timp ca să-ți dezvolti conștiința de sine. Relațiile ne luminează, oferindu-ne informații vitale prin feedbackul pozitiv sau negativ și ajutându-ne astfel să luăm decizii mai sănătoase în viitor. Orice dificultate într-o relație este o șansă de-a te examina pe tine însăși și de-a analiza felul în care atitudinile, stările sufletești, părerile și comportamentele tale au contribuit la situația respectivă.

Fiecare trebuie să-și găsească propriul său drum prin durere. Unele femei se cufundă în muncă, altele se mută în alt oraș, altele își înnoiesc garderoba. Există anumite lucruri pe care le poți face – nu ca să te vindeci (numai timpul poate face asta), dar ca să mai alini durerea și să reduci influența ei negativă asupra vieții tale.

Dacă ești în prăpastia disperării și nu poți găsi o cale de ieșire, iată 15 trepte către supraviețuire. Pe mine m-au ajutat și sper să te ajute și pe tine.

Lasă-l să plece. Dacă se întoarce din proprie inițiativă, angajarea lui va fi și mai puternică. Dar dacă încerci să-l forțezi ori să-l păcălești să se întoarcă la tine, vei avea numai de suferit. A-i da telefoane sau a-i scrie scrisori nu înseamnă decât să te amăgești că se va produce un miracol. E o formă de tortură la care te supui singură. Unele femei țin legătura cu

prietenii sau familia lui, în speranța că așa viețile lor rămân înlănțuite. O prietenă a mea a mers atât de departe încât, de Halloween, a lăsat un dovleac la ușa fostului ei iubit, cu speranța că el o va suna. O altă prietenă a aflat că fostul ei prieten dădea o petrecere. Așa că a străbătut tot orașul ca să vadă ale cui erau mașinile care opreau în fața casei lui. În timp ce spiona mai degrabă ce se întâmpla la petrecere decât pe stradă, s-a lovit din neatenție de mașina unui musafir, declanșând o alarmă asurzitoare. Fostul iubit, musafirii lui și vecinii au ieșit afară să vadă ce se petrece. Imaginează-ți cât de stânjenită s-a simțit când a fost surprinsă trecând «întâmplător» pe-acolo! Ține minte, ori de câte ori îl vezi sau vorbești cu el, îți mai trebuie alte trei săptămâni ca să-l uiți. Distanța e cea mai eficace soluție.

În acest moment ești probabil foarte supărată pe el, dar trebuie să te eliberezi de această furie adunată în tine, de aceste resentimente. Sentimentele negative, furia și amărăciunea te rod pe dinăuntru. Purifică-te făcând o listă cu toate modurile în care te-a rănit. Petrece o zi întreagă îngăduindu-ți să fii supărată, foarte supărată. Închide ochii și imaginează-ți un meci de box. Parcurge toate lucrurile de pe listă și bate-l până cade lat. Eliberându-te de tot ce te-a supărat, poți începe să te vindec, să te simți capabilă să mergi mai departe și, într-o zi, să iubești din nou. Dimpotrivă, unele femei se complac în durere, transformându-și amintirile (primul sărut, surpriza de ziua lor) într-o obsesie. «Era așa de drăguț, de iubitor și mă ajuta atât de mult... N-o să mai găsesc niciodată unul ca el.»

Niciun spațiu nu poate fi umplut până ce nu a fost golit. Dacă ai curajul să golești spațiul, acesta va putea primi ceva sau pe cineva minunat și nou. Nu poți să-l faci să te vrea ori să te iubească, pur și simplu nu poți. Dacă fostul tău iubit nu te vrea la fel de mult cât îl vrei tu pe el, atunci nu este sufletul tău pereche. N-a fost să fie. De ce nu faci loc pentru cineva care să te iubească așa cum meriți?

Îngăduiește-ți să plângi. Nu trebuie să-ți fie frică să simți tristețe, furie, teamă și chiar dragoste. Multe femei cred că dacă își reprimă sentimentele și se țin tari viața va merge înainte și le va fi bine. Dar ai nevoie să-ți simți până la capăt emoțiile, așa că lasă-le frâu liber. Dacă încerci să le reprimi în loc să le lași să se exprime, ele vor stagna înăuntrul tău ani de-a rândul. Înainte de a-l elimina complet din viața ta pe fostul tău iubit și a-ți crea un viitor mai bun, trebuie să-ți croiești drum prin durere și tristețe. Este sănătos și normal să plângi și să-ți pară rău. Acordă-ți timp și nu merge mai departe până nu ți-ai epuizat tristețea.

Femeile au tendința de-a se izola în asemenea situații. Dimpotrivă, folosește dragostea și ajutorul celor dragi pentru a-ți alina durerea. Prietenii și familia pot crea o atmosferă afectuoasă în care să-ți exprimi tristețea. E important să știi că măcar o persoană – mama, sora ta ori prietena ta cea mai bună – te iubește cu adevărat și îți înțelege durerea.

Spune-le celor care te iubesc: «Trec printr-o perioadă foarte grea. Sunt foarte tristă și am nevoie de ajutorul vostru.» Spune-le și apoi lasă-i să te ajute. Datorită lor s-ar putea ca

perioada de vindecare să se scurteze. Dacă-ți vine să plângi, cheamă o prietenă. Să nu-ți închipui că deranjezi; te vei apropia de ea și mai mult după o discuție emoționantă, autentică. Iar plânsul are un efect terapeutic. Spune-le prietenilor cât de mult apreciezi ajutorul și sfaturile lor.

Dar, când le ceri ajutorul, gândește-te că fiecare are propriile sale probleme și constrângeri temporale. Tocmai când avem mai multă nevoie de prietenii noștri, simțim cum ne scapă printre degete. Asta se poate întâmpla din mai multe motive. Problemele tale pot părea copleșitoare, prietenii știu că nu le pot rezolva și le e teamă să deschidă cutia Pandorei. Sau poate că vor să te ajute, dar nu știu cum. Sau le e frică de durere și suferință și se feresc să nu se molipsească de nenorocul tău. Ușurează sarcina prietenilor tăi spunându-le exact cu ce să te ajute. Lămurindu-te tu însăși ce nevoi ai, îi ajuți pe ceilalți să ți le satisfacă.

Fii stăpâna propriilor sentimente. Nu da vina pe părinți, pe prieteni, pe șef sau pe fostul tău iubit pentru felul în care te simți. Sunt sentimentele și problemele tale și tu trebuie să te descurci cu ele. Fiind conștientă cum te afectează despărțirea, înțelegându-ți mai bine propriile tipare de comportament, faci pași importanți spre vindecare. Victimizarea nu te ajută cu nimic. De ce să-i faci pe alții responsabili de depresia ta? Recunoaște că nu din cauza lor te simți nefericită, ci din a ta. Poți să te simți mai bine prin forțe proprii. Tu deții controlul. Tu poți alege, în orice moment, să te deschizi iubirii și spiritului ori să te închizi în durere.

Înfruntă lucrurile care te împiedică să obții și să păstrezi dragostea în viața ta. Ele te fac să te simți părăsită. E mult mai ușor să înfrunți adevărul decât să-ți risipești energia negându-l.

Singura persoană pe care o poți controla ești tu. Singurul lucru pe care-l poți controla este propriul tău comportament. Nu poți hotărî cum să se poarte ceilalți cu tine, dar poți alege să te porți tu într-un anume fel. Poți să controlezi felul în care reacționezi față de persoanele care te rănesc, te dezamăgesc sau te resping. Dacă ești cine spui că ești, atunci cuvintele sau gesturile jignitoare ale unui bărbat nu-ți pot schimba caracterul. Tu hotărăști cine vrei să fii. Ai valoarea ta, fie că el e cu tine sau nu. Așa că nu îngădui ca proasta lui purtare să te izoleze ori să te schimbe. Când simți că te duci la fund, e timpul să-ți aduci aminte cine ești. Nu mai are importanță cine este, ce spune, ce face sau nu face el. Nu-l lăsa să te transforme într-o creatură slabă, retrasă și tristă. Valoarea ta intrinsecă rămâne aceeași, indiferent cum te tratează ceilalți. Faptul că orice ai face nu-l mulțumește e încă o dovadă că este timpul să mergi mai departe.

Ți-ai asumat riscul unei relații, din care te-ai ales și cu lucruri bune și cu lucruri rele. Acum e momentul să pui din nou stăpânire pe viața ta și să alegi altceva.

Nu personaliza. «Dacă aș fi fost mai slabă, mai tânără sau mai blondă, poate că ar fi rămas.» Sună cunoscut? Alungă-ți aceste gânduri care-i dau lui controlul. Încetează să te mai

86

întrebi de ce v-ați despărțit, dacă a fost vina ta ori dacă ai fost la înălțime. Ai uitat să ții cont că avea numai 24 de ani și nu era pregătit pentru o relație serioasă, sau că părinții lui l-ar fi dezmoștenit dacă se căsătorea cu o fată săracă, sau că nu era sigur de propria lui heterosexualitate, sau că era, poate, un dobitoc! Dacă vrei să fii o supraviețuitoare, trebuie să faci un efort conștient ca să nu te subestimezi. Iar asta înseamnă să nu te mai învinovățești.

Trebuie să reduci la tăcere toate vocile negative. Ori de câte ori le auzi, oprește-te și înlocuiește-le cu voci pozitive: Da, sunt îndeajuns de bună! Da, arăt bine! Repetă-ți asta și promite-ți să nu te lași.

Iubește-te pe tine însăși. După ce l-am pierdut pe cel pe care-l iubeam, adesea încetăm să ne iubim pe noi înșine, în loc să facem loc familiei și prietenilor în spațiul gol, ne însingurăm și mai tare și ne spunem: «Cine mă iubește cu adevărat?» Acum e momentul să ni se aducă aminte că ne iubim pe noi înșine. Nu te părăsi tocmai atunci când ai cea mai mare nevoie de tine. Fii propria ta susținătoare. Când vocea din mintea ta îți spune că ești singură, că nimeni nu te mai iubește, spune-i apăsător că tu ești acolo. Uită-te în oglindă și repetă-ți de nenumărate ori că ești iubită și că poți cuceri orice! Luptă-te pentru tine, nu sta deoparte lăsând vocile negative să învingă. Depinde de tine să găsești curajul și puterea de-a continua.

Ai grijă de tine însăși. O meriți. După fiecare despărțire, una dintre prietenele mele ezită între Club Med și o stațiune

de înfrumusețare. Și vine de-acolo arătând și simțindu-se mult mai bine. Fă băi cu săruri la lumina lumânării, fă-ți un masaj, cumpără-ți o rochie nouă, tunde-te. Răsfață-te, cheltuiește, cumpără-ți flori, dă-ți cu parfumul tău preferat, gătește-ți mâncarea favorită, uită-te cum apune soarele – sau bea ciocolată caldă și citește o carte care să-ți dea idei. Închiriază toate filmele pe care n-a vrut să le vadă cu tine! Mergi la o sală de gimnastică. Meditația și yoga te pot ajuta să ieși din haos și să-ți găsești din nou centrul. Găsește-ți timp să te concentrezi asupra ta și să devii mai puternică.

Nu e momentul să fii copleșită de stres. Simplifică-ți și ușurează-ți viața. Fă exerciții fizice, odihnește-te, petrece mai mult timp cu familia, cu prietenii și cu pisica ta. Trebuie să te concentrezi asupra reconsolidării vieții tale, în centrul căreia ar trebui să fie respectul de sine. Liniștindu-te în loc să alergi după lucruri care să-ți distragă atenția, vei putea ajunge la nucleul de seninătate și încredere al ființei tale.

Concentrează-te asupra muncii și asupra celor dragi. Stabilește-ți un scop. Acordă visurilor și idealurilor tale timpul dedicat altă dată lui. Bunica mea îmi povestea că atunci când i-a murit bărbatul, în vârstă de 59 de ani, și-a pus întrebarea dacă mai are vreun rost să trăiască. De curând mi-a mărturisit: «Am atâtea lucruri de făcut, încât mă tem că n-o să am timp să le fac pe toate.» Dacă o femeie de 92 de ani poate să aibă această atitudine, atunci și tu poți!

Suferința face parte din orice viață bogată și trăită la maximum. Ceea ce ne ajută să trecem peste momentele grele

este ideea că am creat un sens. Familia, cariera, prietenii, hobby-urile și oamenii pe care-i iubim – toate acestea ne dau un scop în viață. Dă lucrurilor care înseamnă ceva pentru tine mai multă importanță decât suferinței.

Este de asemenea important să fii foarte devotată celor pe care-i iubești când au la rândul lor probleme. Trebuie să le spui: «Știu că treci printr-un moment dificil. Sunt aici, lângă tine. N-am să te las să treci prin asta singur. Te iubesc. O să găsim o soluție împreună.» Dacă le spui asta și îi convingi că nu sunt vorbe goale, atunci o parte din frica, anxietatea și depresia lor se va spulbera. E tot ce poți dăruia mai frumos celor pe care-i iubești. Când vor trece peste acele momente grele, te vor socoti un om în care pot avea încredere. Ne chinuim atâta să scoatem profit din investițiile noastre, uitând că investiția umană e cea mai profitabilă! Dar, ține minte, faptele sunt mai importante ca vorbele!

Acordă-ți timp. Fie că ai ieșit din ultima ta relație furioasă ori distrusă, acordă-ți o perioadă de relaxare. Dacă nu-ți dai acest răgaz, te poți pomeni prinsă într-o relație similară. Ai nevoie să meditezi și să te pui pe picioare înainte de-a reintra în arenă. Îți va lua ceva timp să revii la bunele sentimente față de tine însăși. Acordă-ți o lună, șase luni, un an, oricât ai nevoie. Nu te teme să fii singură. A sosit timpul să te întărești pe dinăuntru și să insuflă forță în viața ta.

E bine să știi că și cea mai cumplită suferință se vindecă în timp. Oricât de incredibil ți se pare, ține minte că peste opt luni vei fi mulțumită și te vei bucura de viață. Acest moment va

sosi când omida va ieși din cocon prefăcută în fluture.

Ajustează-ți atitudinea. Indiferent de circumstanțe și de ceea ce fac ceilalți, singura persoană responsabilă de tine și de atitudinea ta ești tu. Deși n-am putut să plec dintr-o casă în care se abuza de mine, am putut să-mi aleg felul de a vedea lucrurile. Există lecții pozitive chiar și în încercările cele mai dificile. Și am avut parte de o mulțime. Mi-am dezvoltat capacitatea de a citi gândurile și de a-i înțelege pe oameni. Am învățat că pot supraviețui oricărei încercări păstrându-mi o perspectivă optimistă asupra lucrurilor. Și tu poți face asta! E doar o problemă de ajustare a perspectivei. Învăță-te să vezi fiecare greutate ca pe o șansă de maturizare. Cum vei privi lumea? Cum vei aborda o nouă situație? Cu o atitudine pozitivă sau cu una negativă? Vei fi fericită, grijulie și bună – sau amară și plină de resentimente? Gândurile, comentariile și faptele negative au un efect ucigător asupra inimii, minții și sufletului tău. Să transformi zile sau chiar ani de gânduri negative în atitudini pozitive este o treabă de un minut, căci avem puterea de-a ne schimba oricând voim.

În momentele grele, poți face o alegere: să te dai bătută și să-ți spui «Sunt o victimă. Nu voi mai fi fericită niciodată. Nu merit asta. Mi-a ruinat viața» sau să fii o supraviețuitoare și să te gândești că poți învinge, indiferent cât de greu îți va fi. Preia controlul asupra propriei persoane, asumă-ți responsabilitatea și alege supraviețuirea. Nu poți fi fericită dacă nu-ți ajustezi viziunea asupra vieții

Privește experiența dureroasă a despărțirii ca pe o șansă

de a evolua. Privește greutățile ca pe o ocazie de a descoperi din ce material ești făcută. Dacă poți trece peste asta, atunci poți face orice. Atitudinea ta determină felul în care te simți și felul în care ceilalți reacționează.

Dacă vrei să supraviețuiești și să învingi durerea, trebuie să vezi în toate experiențele tale niște provocări și în toate provocările niște experiențe. Când tot ce aveam s-a făcut praf și pulbere, rămânem singuri cu noi înșine. Dar asta e o șansă incredibilă să ne reconstruim, să devenim mai conștienți de noi înșine, mai înțelegători, mai empatici. Folosește acest timp ca să te scrutezi pe tine însăși. Recurge la consiliere psihologică, meditează sau fa orice te poate ajuta să înveți, să evoluezi și să te transformi într-o persoană mai bună. Sufletul nostru se dezvoltă și se întărește în durere. Ai auzit formula asta de multe ori – dă-i crezare!

Alcătuiește o listă de soluții. Ce-ai putea să faci ca să ieși din încurcătura asta? Alcătuiește o listă, bineînțeles! – o listă cu tot ce-ți trece prin minte ca să-ți rezolvi problemele. Imaginează-ți obstacolele ca pe niște stânci care îți stau în cale. Imaginează-ți fie că le ocolești, fie că treci direct peste ele. De asemenea, alcătuiește-ți o listă cu lucrurile simple, de zi cu zi, care te-ar putea face mai fericită. De exemplu, petrece-ți mai mult timp cu aceia dintre prietenii tăi capabili să te facă să râzi. Învăță să cânti la un instrument. Cântatul din gură, de pildă când faci duș, poate avea un efect terapeutic incredibil.

Recurge la imagini pozitive. E important nu numai să înaintezi către țelurile exterioare, ci și să te ocupi de interiorul tău. A-ți imagina și a percepe cu mintea și cu trupul realizarea speranțelor tale proiectează o parte din tine într-un viitor a cărui manifestare e numai o chestiune de timp. Președintele Kennedy obișnuia să spună povestea unui grup de băieți irlandezi care, vrând să sară un gard înalt, își aruncau mai întâi pălăriile, astfel că o parte din ei era deja dincolo. Gestul acesta făcea gardul cel înalt mai ușor de sărit.

Călătorește cu mintea în viitor și folosește puterea imaginii pe care o vezi pentru a te propulsa înainte. Imaginează-ți că ți-ai atins deja scopul și apoi uită-te înapoi, la situația în care te afli acum. Simplul fapt de a te concentra asupra viitorului declanșează un proces creativ ce te conduce spre acel destin.

Fie că visezi cu ochii deschiși, fie că te rogi, nu idealiza trecutul și nu te gândi că ai vrea să-ți reiei vechea ta viață ori fosta relație. Dimpotrivă, acceptă schimbarea și vizualizează partenerul și existența cele mai bune. Când ești împotmolită în trecut, îți vine greu să te imaginezi privind înapoi și mulțumind cerului că ai scăpat de o relație nepotrivită pentru tine. Și totuși, asta se va întâmpla. Bucură-te de noua ta libertate și privește înainte, la șansele tale de fericire și împlinire. Creează-ți mediul propice unei astfel de viziuni. Fii creativă: desenează, pictează, notează-ți sentimentele într-un jurnal.

Ajută-i pe alții, dar nu în dauna ta. Când ne simțim

răniți, ne retragem în carapacea noastră ca să ne protejăm. Ne ghemuim și ne ascundem în cel mai sigur loc posibil (de obicei, în pat). Nu ne mai interesează nimic altceva decât să ne lingem rănila și uneori să ne plângem de milă. Smulge-te din tine însăși și încearcă să te interesezi de alții care au nevoie de ajutor. Oricât de rău te-ai simți, dacă te uiți în jur vei vedea că există probleme și mai grave. Pentru o vreme măcar, nu te mai gândești la durerea proprie și ajută pe cineva. Convertește-ți durerea și tristețea în energie îndreptată către alții. Această generozitate îți va fi răsplătită însutit. Nicio inimă, oricât de rănită, nu e atât de lipsită de resurse încât să nu poată oferi dragoste. Ai învățat multe despre durere. Ai răbdare să te uiți înjur la cei în suferință – ajută-i cu zâmbetul și cu o vorbă bună. Îți va fi de folos și ție.

Ajută-i pe alții, dar nu în dauna ta. Cu câțiva ani în urmă, în timp ce ajutam o rudă să treacă prin perioada de refacere după un tratament antidrog, o prietenă de-a mea a fost internată cu diagnosticul de manie depresivă gravă. Curând, problemele celor două persoane au devenit și ale mele. Pe urmă, un PDZ de care mă îndrăgostisem cam fără motiv mi-a frânt inima. Eram atât de prinsă de problemele prietenelor mele, încât nu mai ajungeam să am grijă de mine. Curând, am căzut în cea mai neagră pasă a vieții mele. Într-un final, ascultând sfatul unei prietene mai înțelepte, le-am mărturisit că nu mai puteam avea grijă de ele. S-au supărat foarte tare, iar eu m-am simțit îngrozitor de vinovată. Însă după aceea, încet-încet, spre surprinderea tuturor, au început să aibă singure grijă de ele. Unii numesc asta «dragoste dură», dar

uneori cel mai mare dar pe care-l poți face unei persoane dependente este să-i dai exemplul cuiva care are grijă de sine însuși. Am învățat astfel două lecții importante: (1) să nu mă încarc în așa măsură cu problemele altora încât să uit de mine și (2) să-i prețuiesc pe oamenii puternici din viața mea care mă pot susține când am nevoie.

Bucură-te de fiecare zi. Ai trei posibilități: să trăiești în trecut, să-ți imaginezi cu teamă sau cu speranță viitorul ori să trăiești aici și acum, în prezent. Găsește momente de fericire în fiecare zi. Mai ales când ne simțim dărâmați, triști și singuri, trebuie să facem efortul de a descoperi frumusețea fiecărei zile. Nu amina fericirea. Scrie propoziția asta pe o hârtie și lipește-o undeva unde s-o poți vedea mereu. Amintește-ți în fiecare clipă că trebuie să cauți și să prețuiești micile lucruri care te fac fericită. Nu trăi în trecut, bucură-te de prezent!

Închide ochii și imaginează-ți că faci o călătorie și ajungi într-o peșteră strâmtă, rece și umedă. Stai în peștera asta vreo cinci minute. Simte frigul și singurătatea care te înconjoară. Apoi întoarce-te la realitate și vei găsi nenumărate lucruri pentru care merită să fii recunoscătoare. Alcătuiește lista tuturor lucrurilor bune. Caută și altele, zi de zi, și adaugă-le la lista ta.

Impune-ți să ieși și să te distrezi. Dacă ți se pare că e ultimul lucru pe care vrei să-l faci înseamnă că e exact ce-ți trebuie. Du-te la o petrecere sau întâlnește-te cu prietenele și faceți-vă de cap. Îmbracă-te cu tot ce ai mai bun, ca să arăți

superb. Nu se știe niciodată, s-ar putea să întâlnești un BD (nu există tonifiant mai eficace pentru o inimă frântă decât un sărut de la un BD).

Ia lucrurile pe rând. Viața poate părea copleșitoare când o privești global. Nu folosi eșecul recent drept dovadă că nu vei avea niciodată succes. E ridicol. Dacă te cuprinde disperarea, concentrează-te asupra fiecărui moment luat în parte și depășește-l. Separă-ți problemele într-o serie de pași simpli și parcurge câte unul în fiecare zi.

Regăsește speranța și încrederea. Prinși în rutina de zi cu zi, nu ne prea gândim la încredere și speranță. Incredibila putere a acestor două noțiuni ni se arată doar atunci când le pierdem. Fără încredere și speranță, viața nu merită trăită. A le înțelege importanța te poate salva – pe tine sau pe cineva la care ții.

Una dintre cele mai bune prietene ale mele fusese părăsită de un bărbat cu care spera să se căsătorească.

Renunțase la câteva șanse incredibile în carieră doar pentru a rămâne cu el. După despărțire a venit la mine și a început să plângă: «N-am să găsesc niciodată pe cineva cu care să mă mărit și să am copii, știu bine. Viața mea e un dezastru. Nu mai suport, am obosit de atâta suferință. Mai bine aș muri!» Văzând-o atât de dărâmată și de lipsită de orice speranță și încredere, m-au trecut fiori. Vremea a trecut și cu dragoste, vorbe bune și încurajări prietenei mele i s-a descrețit încetul cu încetul fruntea. Și-a recăpătat încrederea în viitor.

De curând și-a deschis o firmă care merge foarte bine, se întâlnește cu un tip minunat și e mai fericită ca oricând.

Nu UITA

Concentrându-te asupra atitudinii tale, asupra muncii, familiei, prietenilor și asupra învățămintelor pe care le poți trage dintr-un eșec, poți reda un sens vieții tale și îți poți recăpăta încrederea în posibilitățile infinite pe care le oferă viitorul. Nu-ți altera perspectiva asupra lucrurilor. Viața ta nu se reduce la relația cu un bărbat. Ceva a mers prost, e adevărat dar viitorul poate fi mai bun. Nu dispera. Viața înseamnă noi și noi începuturi. Acum ești gata să ieși iar în lume. Și lumea e a ta.

Un ultim mesaj

Lucrurile s-au schimbat radical pentru tine. Acum, când știi cum să cercetezi «piața», să te apropii de cineva și să fixezi o întâlnire cu bărbatul pe care tu l-ai ales, nu va mai fi nevoie să aștepti să sune telefonul ori să te mulțumești cu ce ți se oferă.

Ne apropiem de momentul adevăratei intimități și egalități între sexe. A venit vremea ca femeile să-și schimbe condiționarea și să abordeze proactiv toate laturile vieții.

Cere-ți ție însăși să dai tot ce ai mai bun! Viața e o aventură plină de surprize și de schimbări. Găsește-ți scopul și dă sens fiecărui moment al vieții tale. Începe să-ți creezi viața, cariera și prietenii la care visezi și descoperă-te pe tine

înainte de a-l găsi pe el. Cum procedează oamenii cu succes în viață? Probabil că își ating scopurile pentru că:

1. Își trasează un plan de viață
2. Se organizează
3. Își fac «temele»
4. Au încredere în ei înșiși
5. Se concentrează și își fixează țeluri precise, realiste
6. Acționează; au curajul să riște
7. Se înconjoară de oameni care gândesc pozitiv
8. Sunt perseverenți.

Fie ca acest program să te propulseze într-o viață împlinită, îndrăzneala de a-ți exprima visurile va elibera toată încrederea de sine, pasiunea și puterea ta. Crede-mă, atunci când radiezi fericire, exuberanță și dragoste de viață, toată lumea întoarce capul după tine. Niciun bărbat nu poate să-ți ofere, cu un gest magic, o viață de vis; de tine depinde cum arată viața ta. Nimic nu atrage mai mult un bărbat decât o femeie sigură pe sine, independentă, având propria ei viață.

Fii curajoasă. Vei reuși